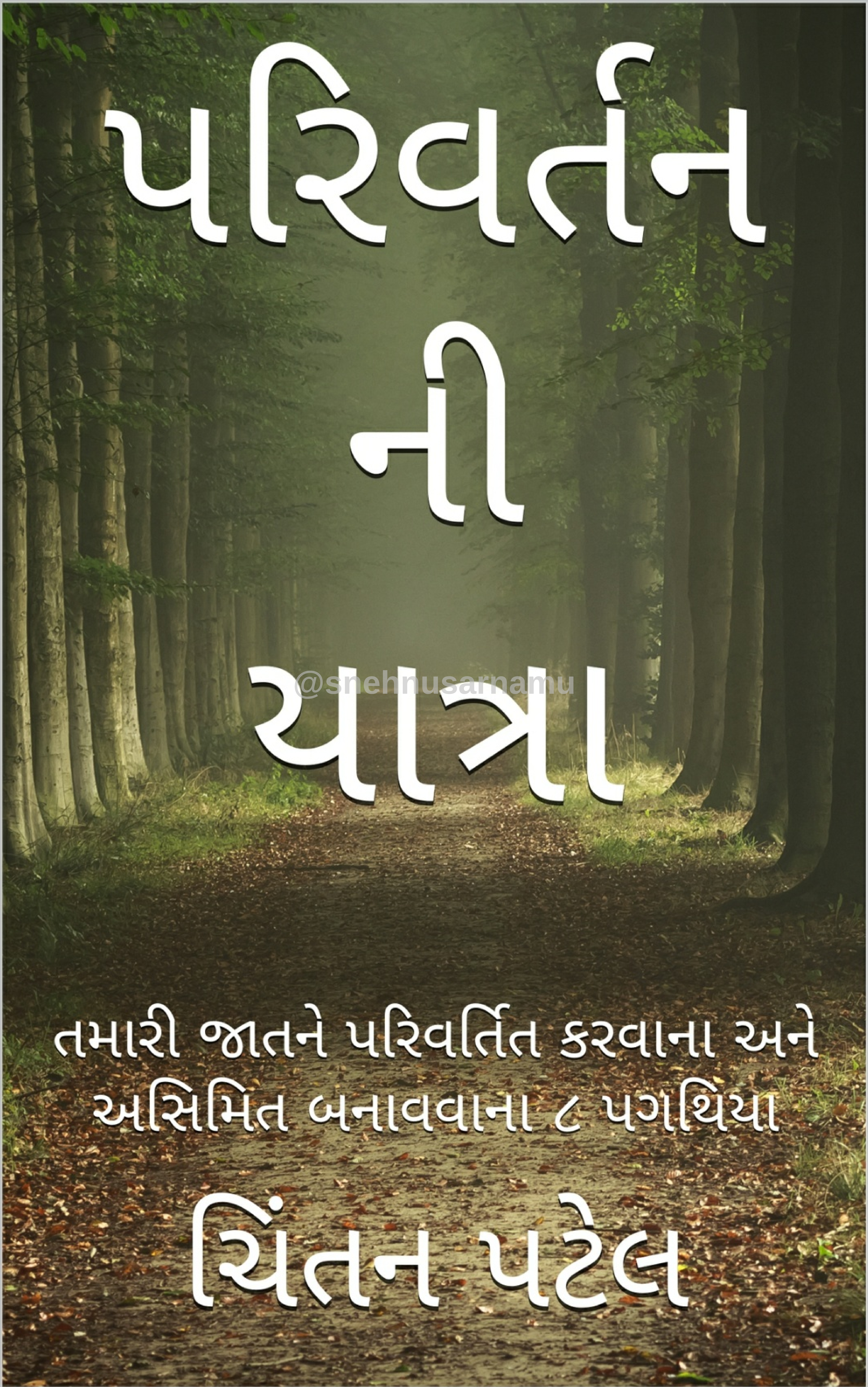


પરિવર્તન ની યાત્રા

તમારી જાતને પરિવર્તિત કરવાના અને અસિમિત બનાવવાના ૮ પગથિયા

ચિંતન પટેલ

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

સમર્પિત

આ પુસ્તક મારા પ્રિય દાદા સ્વ. તુલસીભાઈ, દાદી સ્વ. હીરાબેન, મારા માતાપિતા જયંતિભાઈ અને જશુમતીબેનને સમર્પિત છે.
ઉપર દર્શાવેલ બધા પ્રત્યે હું મારો પ્રેમ વ્યક્ત કરવાં માગું છું અને મારી પ્રિય પત્ની કિંજલનો આભાર માનું છું, જે મને બધી રીતે સાથ આપે છે અને મને પ્રોત્સાહિત પણ કરે છે. મારા સૌથી સુંદર જોડીયા બાળકો ધૈર્ય અને ધ્રુવિન માટે પણ ખૂબ પ્રેમ વ્યકત કરું છું.

સ્નેહ સાથે,

ચિંતન પટેલ

આભાર

મારી જીંદગીમાં આવનાર તમામ લોકોનો હું આભાર માનું છું.હું મારાં શ્રેષ્ઠ મિત્રો તુષાર જેઠી અને અનુરાગી જોશી કે જેઓએ મને આ પુસ્તક લખવા માટે પ્રોત્સાહિત કર્યો અને તેનાં માટે જરુરી તમામ મદદ કરવાં બદલ તેઓનો હું ખૂબ અભાર માનું છુ. તેઓએ મારી જીન્દગીમાં આવતી ઘણી પરિસ્થિતિઓમાં મને સાથ આપ્યો છે અને હંમેશા મારી સાથે ઉભાં રહ્યાં છે. મારાં પુસ્તકના સંપાદન અને ડિઝાઇનમાં મદદ કરવાં બદલ હું અનુરાગી જોશીનો વિશેષ રૂપે આભાર માનું છું. હું મારી પત્ની કિંજલનો ગુજરાતી અનુવાદમાં મદદ કરવાં બદલ વિશેષ રૂપે આભાર માનું છુ.

હું મારાં ગુરૂ અને માર્ગદર્શક સત્યેન ત્રિવેદી, નિહાર પટેલ અને મૌલિક પ્રજાપતિનો મારી જીંદગીમાં યોગ્ય સમયે, યોગ્ય માનસિકતાં અને માર્ગદર્શન આપવાં બદલ હૃદયપૂર્વક આભાર વ્યક્ત કરું છું.

હું મારાં જીવનમાં આવેલી દરેક વ્યક્તિ, જેનાં તરફથી મને પ્રોત્સાહન, તથા ઉર્જા મળી છે તેનો હૃદયપૂર્વક આભાર માનું છું.

હું આ બુકને અમારી સ્થાપિત કંપની (ઇગ્નાઇટીગ બ્રેઇન) અને તેનાં સમગ્ર વિશ્વનાં દરેક ભાગીદારો તથા સહયોગીઓને સમર્પિત કરું છુ,જેમણે અમારી કંપનીનો ઝડપી વિકાસ કરવામાં તથા અમને અમારાં વિઝન અને મિશનની વધુ નજીક લઇ જવામાં પણ મદદ કરી.છે

@shehnusarmanu

બધાને સ્નેહ,

ચિંતન પટેલ

પરિવર્તન
ની
યાત્રા

તમારી જાતને પરિવર્તિત કરવાના
અને અસિમિત બનાવવાના ૮ પગથિયા

ચિંતન પટેલ

પ્રકરણ-૧

પરિચય

પ્રકરણ-૧

પરિચય

પરિવર્તનની યાત્રામાં તમારું સ્વાગત છે. હું તમને આ પુસ્તક પસંદ કરી પરિવર્તનની યાત્રા શરૂ કરવા બદલ શુભેચ્છાઓ આપું છું

આ પુસ્તકમાં મે મારી પરિવર્તનની યાત્રા, ઘણા પુસ્તકો વાંચીને લીધેલું જ્ઞાન, અનુભવ, સંત અને માર્ગદર્શક પાસેથી લીધેલુ માર્ગદર્શન પ્રસ્તૂત કરૂં છું.હું હંમેશા મારી જાતને પરિવર્તિત કરવાં અને મારા જીવનને અસિમિત બનાવવાં માટે ખુબજ આતુર રહેતો હતો.

જ્યારે મે મારા જીવનરૂપી યાત્રામાં પાછું વળીને જોયુ અને ભૂતકાળની નાજુક યાદોને દૂર કરી, ત્યારે મને પુસ્તક લખવાની પ્રેરણા મળી. મારી જીવનયાત્રારૂપી વાર્તા કે જે તમને પણ ક્યાંકને ક્યાંક તમારી જીવનયાત્રા સાથે જોડશે. મારી સફર દ્વારા મે ઘણા બધા પાઠ શીખ્યા અને અત્યારે હું મારા જીવનની દરેક ક્ષણનો આનંદ માણી રહ્યો છું. હું કેવીરીતે મારા જીવનની દરેક ક્ષણનો આનંદ માણવા સુધી પહોચ્યો તે તમારી સામે રજુ કરવા માટે ઘણો ઉત્સાહિત છું જે તમને તમારી જીંદગીમાં પણ ઘણી મદદ કરશે. શું તમે ઉત્સાહિત થવા માટે તૈયાર છો!!!!!!!!

@snehusarnamu

આ પુસ્તક તમને તમારી જીંદગીનાં અલગ અલગ પાસાઓને પરિવર્તિત કરવામાં ઘણુ સહાયરૂપ થશે. તમે તમારી જીંદગીનાં કયા પાસાઓમાં અટવાયેલા છો તે જાણવા અને તેમાથી બહાર કેવીરીતે આવવું એની મદદ મળશે. આ પુસ્તક ખરેખર જેઓ તેમના જીવનમાં પરિવર્તન માગે છે તેમના માટે અજાયબીઓ લાવશે આ પુસ્તક તમને જરૂરી માહિતી, અભ્યાસની સાથે તબક્કાવાર માર્ગદર્શન અને તમારી અંદર રહેલી ક્ષમતાને બહાર લાવી અસિમિત બનાવશે. જો તમે સંપૂર્ણપણે સૂચિત કરેલ માર્ગદર્શનનું પાલન કરશો, તો તમે તમારી અંદર રહેલી સાચી ક્ષમતા જોઇ શકશો.

તમને એવો વિચાર આવતો હશે કે કેવી રીતે આ પુસ્તક મારી હાલની પરિસ્થિતિથી છુટકારો મેળવવા માટે મને મદદ કરી શકે છે? બરાબર ને??

પરિવર્તન નિર્ણાયક હોય છે. પરિવર્તન તમને આરામદાયક ક્ષેત્રમાંથી બહાર આવવા પ્રેરીત કરે છે. પરિવર્તન ખૂબ મહત્વનું છે પરંતુ આપણું શરીર, મન અને બાહ્ય પરિસ્થિતિઓ આપણને શરૂઆતમાં પરિવર્તન માટે મંજૂરી આપતા નથી.

આ પુસ્તક લખતા પહેલા, હું મારા મિત્ર સાથે પુસ્તકનાં અંશો વિશે ચર્ચા કરી રહ્યો હતો, તેમણે મને સૂચનો આપ્યા અને કહ્યું કે આ પુસ્તક વાંચવાં,સમજવા અને અમલ કરવાંમાં ખુબજ સરળ છે. આ પુસ્તક, જેઓ તેમના જીવનમાં કંઈક શોધે છે

તેઓને પ્રેરણા આપી શકે છે.

તમારી જીંદગીમાં આવેલી તકો ગુમાવશો નહીં, કેમ કે તમારી પાસે અસિમિત ક્ષમતા છે. ઉઠો, વાંચો અને જાણો કે કેવી રીતે અસિમિત બનવું અને કાર્યશીલ બનો.

દરેક પ્રકરણ તમને નવી સમજ આપશે અને બધા પ્રકરણો અગાઉનાં પ્રકરણ સાથે જોડાયેલા છે. આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવતું માર્ગદર્શન હકારાત્મક અને આજીવન પરિણામો મેળવવાં માટે મદદરૂપ થઈ શકે છે.

પરિવર્તનની યાત્રાનો આનંદ માણો !!!!!!!!!!!!

પ્રકરણ-૨

પરિવર્તન

પ્રકરણ-૨

પરિવર્તન

પરિવર્તન વિશે સમજાવવાનું શરૂ કરતા પહેલાં, હું તમને આ પ્રકરણમાંથી જણાવવું છું કે બધા પ્રકરણો અગાઉનાં પ્રકરણ સાથે જોડાયેલા છે. કોઈ પણ પ્રકરણને અવગણશો તો તે તમારા માટે કામ નહીં કરે, તમે જ્યારે પ્રથમવાર વાંચો ત્યારેતો નહિંજ. તે એક પ્રકરણ નથી પણ પરિવર્તનની દિશા તરફના પગલાં છે. સફળતાની સીડી ચડવાં તમે ક્યારેય કોઈ પગલાં ચૂકી ના શકો. જેમ મેં અગાઉ કહ્યું હતું કે, જો તમને તમારા જીવનમાં દસ ગણું વધુ સારું પરિણામ જોઈતુ હોય, તો તમારે આ પુસ્તકમાંથી મહત્તમ માહિતી મેળવી લેવી જોઈએ અને સંપૂર્ણ રીતે અનુસરવું જોઈએ. આ પુસ્તક એક સંપૂર્ણ પ્રકારનો વર્કશોપ છે.

હું ખૂબ ઉત્સાહિત છું !! તમે છો? તો આપણે પરિવર્તનની યાત્રા શરૂ કરીએ ??

તમે પરિવર્તનની શરૂઆત કરવા જઈ રહ્યા છો તે પહેલાં તમારે પરિવર્તન વિશે પ્રથમ વધું જાણવું આવશ્યક છે.

પરિવર્તન શું છે?

જીવનમાં પરિવર્તન અનિવાર્ય છે. તે આપણા જીવનનો એક ભાગ છે. પરિવર્તન કાંતો હકારાત્મક અથવા નકારાત્મક, આંતરિક અથવા બાહ્ય હોઈ શકે છે. જ્યારે આપણે કંઈક કરવાથી થાકી જઇએ છીએ ત્યારે આપણે નવા પરિવર્તનનું સ્વાગત કરીએ છીએ. પરિવર્તન યાત્રાને રસપ્રદ અને સાહસિક બનાવે છે

હું તમને એક ગરુડની વાર્તા કહું છું. તે ૭૦ વર્ષ સુધી જીવી શકે છે પરંતુ આ વય સુધી પહોંચવા માટે, ગરુડને મુશ્કેલ નિર્ણય કરવો પડતો હોય છે. ગરૂડના ૪૯માં વર્ષમાં, તેના લાંબા અને લચીક નહોર શિકાર કરી શકતાં નથી જેથી ખોરાક પકડવાંમાં તેને મુશ્કેલી પડે છે. વળી તેની લાંબી અને તીક્ષ્ણ ચાંચ આગળથી વળી જાય છે. પીંછા પણ જૂના, જાડા અને ભારે બનતાં જાય છે. જાડા અને ભારે પીંછા તેની છાતીને વળગી રહે છે અને તેને ઉડવું મુશ્કેલ બનાવે છે

જો ગરુડને તેનું અસ્તિત્વ ટકાવવું હોય તો, તેને એક નિર્ણય લેવાની જરૂર પડે છે. પછી, ગરુડ પાસે ફક્ત બેજ વિકલ્પ હોય છે. મરો અથવા પરિવર્તનની દુઃખદાયક પ્રક્રિયામાંથી પસાર થાઓ.

ગરુડને પરિવર્તન માટે જરૂરી પ્રક્રિયા

- ગરુડ પર્વતની ટોચ પર આવેલાં તેના માળા તરફ ઉડે છે અને તેમાં બેસે છે
- ગરુડ ખડકો પર તેની ચાંચને તૂટીનાં જાય ત્યાં સુધી પછાડે છે

- ગરૂડ નવી ચાંચ પાછી આવવા સુધી રાહ જોશે અને પછી તે નવી ચાંચથી પોતાના નહોરને કાઢશે.
- જ્યારે તેના નવા નહોર પાછાં આવે છે, ત્યારે ગરુડ પોતાની જૂની અને વૃદ્ધ પાંખોને તોડવાનુ શરૂ કરે છે.

પરિવર્તનની આ પ્રક્રિયામાંથી તેને પસાર થવું જરુરી છે. ત્યારબાદ ગરુડ પુનર્જન્મની પ્રખ્યાત ઉડાણ ભરે છે અને 30 વર્ષ વધુ અસિમિત જીવન જીવે છે!!!

જેમ જેમ તમે આ પુસ્તકમાં દર્શાવેલ એક પછી એક પગથિયાં વાંચશો તેમ તેમ તમે પરિવર્તન તરફના ગરુડ જેવાં પ્રવાસનો અનુભવ કરશો. હું આ વાર્તાના સારને દરેક પગથિએ રજુ કરીશ. તેથી આ વાર્તા યાદ રાખશો. હું માનું છું કે તમને એક વિચાર આવતો હશે કે તમારો પ્રવાસ કેવો હશે???? શું તમે વધુ જાણવા અને આગળ વધવા માટે આતુર છો ??

પરિવર્તન કેમ અને શામાટે જરુરી છે?

પરિવર્તન જીવંત રહેવા અને આગળ વધવાં માટે જરૂરી છે, પછી એ જાણીબૂજીને હોય કે બળપૂર્વક હોય.

"પરિવર્તનજ હંમેશા ટકી રહેવા માટે મદદરૂપ થાય છે"

- ચાર્લ્સ ડાર્વિન

આપણે પણ ગરૂડની જેમ પરિવર્તનની પ્રક્રિયા શરૂ કરવી પડશે, આપણે પણ આપણી અણગમતી યાદો, નકારાત્મક ટેવ અને નિશ્ચિત માનસિકતાને દૂર કરી અસિમિત બનવાં તરફ પ્રયાણ કરવું પડશે.આપણે માત્ર ભૂતકાળનાં બોજામાંથી મુક્ત થઇ, આનો લાભ લઇ શકીએ છીએ. ભવિષ્યમાં, આપણે આપણી જૂની મર્યાદિત માન્યતાઓને છોડી, નિયત અને વિકાસશીલ વિચારધારાને અમલમાં લાવી ગરુડની જેમ અસિમિત ઉડાણ ભરી શકીએ છીએ.

@shehnusarnamu

"પરિવર્તન પહેલાં મુશ્કેલ, મધ્યમાં અવ્યવસ્થિત અને અંતે ખૂબસૂરત હોય છે"

- રોબિન શર્મા

"ઇસીજીમાં બતાવતી રેખા પણ દરેક ક્ષણમાં બદલાતી રહે છે જેને આપને જીવિત કહીએ છીએ, જો તે સ્થિર થઇ જાયતો આપણે તેને મૃત કહીએ છીએ

પરિવર્તનનાં અનુભવનાં પ્રકાર

આપણે આપણાં જીવનમાં નીચે મુજબનાં ચાર પ્રકારનાં પરિવર્તન અનુભવી રહ્યા હોઇએ છે

1) **ઇચ્છા હોય – જરૂરીયાત હોય**
"મારે પરિવર્તિત થવાની જરૂર છે અને ઇચ્છા પણ છે"
તેને પ્રથમ અનુસરો

2) **ઇચ્છા હોય – જરૂરીયાત નાં હોય**
"મારે પરિવર્તિત થવાની જરુર નથી પણ ઇચ્છા છે"

તે પ્રયત્ન કરવામાં સરળ

3) ઈચ્છા નાં હોય – જરૂરીયાત હોય

"મારે પરિવર્તિત થવાની જરૂરીયાત છે પણ ઈચ્છા નથી"

તે પ્રયત્ન કરવામાં મુશ્કેલ

4) ઈચ્છા ન હોય - જરૂરીયાત ન હોય

"મારે પરિવર્તિત થવાની જરૂરીયાત નથી અને ઈચ્છા પણ નથી"

તો પરિવર્તનની રાહ જુઓ

અભ્યાસ-૧:પરિવર્તનનો અનુભવ શોધવો

- કાગળ, પેન લો અને બે યાદી બનાવો.
  1) *મારી ઈચ્છાઓની યાદી*
  2) *મારી જરૂરીયાતોની યાદી*
- “ઈચ્છાઓની યાદી” અને “જરૂરીયાતોની યાદી” ની સરખામણી કરો અને તેને ચાર પ્રકારનાં પરિવર્તનમાં વર્ગીકરણ કરો.
- જો કોઈપણ બંને યાદીમાં દેખાય તો તેને પ્રથમ અનુસરો.
- જો બંનેમાથી કોઇમાંપણ નાં દેખાય તો પરિવર્તનની રાહ જુઓ
- જો ફક્ત ઈચ્છાઓની યાદીમાં દેખાય તો પ્રયત્ન કરવામાં સરળ.
- જો ફક્ત જરૂરીઆતોની યાદીમાં દેખાય તો પ્રયત્ન કરવામાં મુશ્કેલ.

તમે તમારા જીવનમાં ઉપરોક્ત ચાર પરિવર્તનનો અનુભવ કરી રહ્યા છો, પરંતુ જો તમારી પાસે પરિવર્તનનું મજબૂત કારણ હોય, તો જ તમે પરિવર્તનની યાત્રા શરૂ કરી શકો છો.

@shehnusarnamu

મેં તમને પહેલાં ગરુડના જીવનનું ઉદાહરણ આપ્યું હતુ તે ગરુડ પાસે બેજ વિકલ્પ હતાં, મરી જવુ અથવા પરિવર્તન. તેણે પરિવર્તન કરવાનું પસંદ કર્યું કારણ કે તેના માટે વધુ વર્ષો સુધી જીવતા રહેવાનું મજબૂત કારણ હતું.

જો તમે પર્યાપ્ત મજબૂત કારણોસર પરિવર્તન કરવાનું નક્કી કરો છો, તો તે કારણ પરિવર્તનની પ્રક્રિયામાં તમને હંમેશા પરિવર્તન કરવા તરફ આંતરિક દબાણ કરશે.

મજબૂત કારણ કેવીરીતે શોધવુ?

મજબૂત કારણ શોધવા માટે, મારી પાસે શક્તિશાળી અભ્યાસ છે, હું ખરેખર તેને કરવા માંગું છુ. વ્યક્તિગત રૂપે મે તેનો અનુભવ કર્યો છે અને તેનાથી મને મારાં પરિવર્તનની પાછળનું મજબૂત કારણ જાણવા મળ્યુ છે.. હું આશા રાખું છું કે તમે પણ આ અભ્યાસ દ્વારા તમારા મજબૂત કારણ મેળવી શકશો.

અભ્યાસ-૨ કારણ શોધો

અભ્યાસ શરૂ કરતાં પહેલાં, તમારે પેરાશૂટની જેમ તમારું મન ખોલવું પડશે. તેનાં વગર,અભ્યાસનો કોઈ મતલબ નથી.

તમારા વર્તમાનના રૂપિયા અને સમયની મર્યાદાઓ વિશે વિચારશો નહીં. તમારી

પાસે અમર્યાદિત નાણાં અને સમય છે તેમ વિચારીને આ અભ્યાસ કરો.

- કલ્પના કરો કે તમે તમારા જીવનમાં શું ઇચ્છો છો?
- મનમાં શું આવે છે તે વિચારની ચિંતા કરશો નહીં, પ્રામાણિક રહો અને અસિમિત વિચારો
- જીવનના દરેક પાસાઓ વિશે વિચારો, તેને ઓળખો અને તમારા જીવનમાં તમે ખરેખર શું કરવા માંગો છો તેની યાદી બનાવો.
- તમારી ઇચ્છા અને તેને અનુરૂપ પરિવર્તન વિશે પણ વિચારો અને તે બંનેને કાગળ પર લખો.
- તમારી આંખોમાં આંસુ આવે ત્યાં સુધી દરેક વસ્તુ લખો
- જ્યારે તમારી આંખોમાં આંસુ આવે છે ત્યારે એનો મતલબ એવો થાય છે કે તમે એ સમયે લખેલી વસ્તુને સહુથી વધુ ચાહો છો.તેની આગળ એક ટિકમાર્ક કરો તે એક નિર્દેશન છે, તેને તમારી તીવ્ર ઇચ્છા કહેવામાં આવે છે. જ્યાં સુધી તમે અસિમિત ન થઈ જાઓ ત્યાં સુધી તે તમને પરિવર્તનની યાત્રા દરમિયાન આંતરિક રીતે આગળ વધવા માટે દબાણ કરશે.
- તે તીવ્ર ઈચ્છા લો અને જ્યારે તમને સમય મળે ત્યારે સમગ્ર દિવસમાં તેને વાગોળો.
- તમારા ઘરની દીવાલ પર બધે જ તીવ્ર ઇચ્છાને ચોંટાડો કે જ્યાં તમે ઘણો સમય વીતાવતા હો. જેથી તમે તેને જીવનની મોટાભાગની ક્ષણે તમારી સમક્ષ જોશો

"તમે કોઈને બદલી નથી શકતાં કે કોઈ તમને પણ બદલી નથી શકતું, તમે પોતે જ પોતાની જાતને બદલી શકો છો, તેના માટે તમારી પાસે સ્વ-શિસ્ત હોવી જરૂરી છે અને સ્વ-શિસ્ત જાળવી રાખવાં, તમારી તીવ્ર ઇચ્છા હોવી જરૂરી છે જે તમને અંદરથી દર વખતે આગળ વધવા માટે દબાણ કરશે.”

"હંમેશા તમારી તીવ્ર ઇચ્છા યાદ રાખો કે જે તમને દરેક ક્ષણે આગળ વધવા માટે દબાણ કરતી રહેશે.

પરિવર્તન ક્યાં કરવું?

જો તમે જીવનને સંપૂર્ણ અને અસિમિત જીવવાં માંગતા હોવ તો તમારે તમારાં જીવનને ૧૨ પાસાઓમાં સંતુલિત કરવું પડશે.જે નીચે મુજબ છે:

1) પ્રેમ અને સંબંધ
2) મિત્રતા
3) મનોરંજન
4) આસપાસનું વાતાવરણ

5) શારીરિક સ્વાસ્થ્ય
6) મનની માનસિક સ્થિતિ
7) જીવન જીવવાનું કૌશલ્ય
8) આધ્યાત્મિક
9) કારકિર્દી
10) સર્જનાત્મકતા
11) કૌટુંબીક
12) સામાજીક

પરિવર્તન માટે કયા સાધનો જરુરી છે?

1) સ્પષ્ટતા અથવા શા માટે?
પ્રથમ શા માટે તમે બદલવા માંગો છો તે શોધવું
2) ક્યાં તમારે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું છે?
વિચારવાનો પ્રારંભ કરો અને જીવનના દરેક ૧૨ પાસા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

૧ પ્રેમ અને સંબંધ____

આ માપદંડ તમે તમારા વર્તમાન સંબંધ (તમારી આસપાસ આંતરિક વર્તુળ - પતિ/પત્ની, પુત્ર અને પુત્રી, પિતા અને માતા, દાદા અને દાદી, ભાઈ અને બહેન) માં કેટલા ખુશ છો તે બતાવે છે?

૨ મિત્રતા___

આ તમારાં મિત્રો સાથે કેટલાં મજબૂત સંબંધ છે તે બતાવે છે. તમારા જીવનમાં ૫ મુખ્ય મિત્રો વિશે વિચારો કે જેને તમે જીવનનાં દરેક પાસા પર મહત્વ આપો છો અને તેનાથી ઊલટું તેપણ તમારા ઉપર તમારા જેટલો જ આધાર રાખી શકે છે?

૩ મનોરંજન___

મનોરંજન માટે તમે કેટલો સમય ફાળવો છો અને કેટલા ઉત્સાહથી તમે કેવી રીતે દુનિયાનો અનુભવ કરો છો?

૪ આસપાસનું વાતાવરણ____

તમારું ઘર, કાર, કામની જગ્યાં વગેરે કે જ્યાં તમે સૌથી વધુ સમય પસાર કરો છો તેની ગુણવત્તાનું માપ?

૫ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય___

તમારા આરોગ્ય અને તંદુરસ્તીનું માપ?

૬ મનની માનસિક સ્થિતિ____

તમે ઝડપથી કેવી રીતે પ્રગતિ કરી શકો છો અને શીખી શકો છો? તમે

પુસ્તકો સાથે કેટલો સમય વિતાવવો છો? તમે સેમિનાર, વર્કશોપમાં કેટલી વાર હાજરી આપી છે? ઘણાં બધુ શિક્ષણ લીધા પછી પણ તમે વધુને વધુ શીખતા રહો છો?, મનને દરરોજ વધુ અને સાચો જ્ઞાનરૂપી ખોરાક ખવડાવો છો?

૭ જીવન જીવવાંનુ કૌશલ્ય___

કયા કૌશલ્ય પર તમે તમારા જીવનની કુશળતા સુધારી શકો છો? જીવન જીવવાનું કૌશલ્ય તમને અનન્ય અને સફળ બનાવે છે

૮ આધ્યાત્મિક___

તમે તમારા આંતરિક સ્વયં સાથે કેટલો સમય પસાર કરો છો? ધ્યાન, ભક્તિ અથવા આત્મા અને મનનું સંતુલન, આંતરિક સ્વયં સાથે જોડાયેલા રહેવું અને શાંતિમાં રહેવાંની આદત છે?

૯ કારકિર્દી___

શું તમે તમારી કારકિર્દીમાં વધતા રહો છો, સફળતાની સીડી ચડતા રહો છો અથવા રસ્તાના મધ્યમાં અટવાઇ ગયાં છો? વ્યવસાયમાં પણ દરેક તબક્કે વધતો જાય છે કે સ્થિર થાય છે?

૧૦ સર્જનાત્મકતા____

શું તમને કોઇ શોખ છે? તમે કોઇ ઈત્તર પ્રવૃત્તિ કરો છો?

૧૧ કૌટુંબિક___

શું તમે તમારા પરિવારને હાર્ડમારી ભર્યા દિવસનાં અંતે જ્યારે ઘરે આવો ત્યારે પ્રેમ કરી શકો છો?

૧૨ સામાજીક___

શું તમે રહેણાંક વિસ્તાર કે સમાજ માટે કોઈ ભૂમિકા ભજવી રહ્યા છો અથવા કોઈ ભૂમિકા ભજવવાં માટે મદદ કરી રહ્યા છો?

- દરેક પાસા આગળ ૧-૧૦ આંક લખો.
- ૧ - ખૂબજ નબળુ ૧૦ - અસાધારણ.
- તમારાં મનમાં આવેલ પ્રથમ આવેગ પ્રમાણે આંક લખો જે તમારો ખરો ઈરાદો બતાવશે અને તેજ જરૂરી છે
- તમે તમારા મન અને એમાં આવતા આવેગને પ્રામાણીક રહો.

તમામ પાસાઓની પ્રાધાન્યતા સેટ કરો

અભ્યાસ-૩:પ્રાધાન્યતા

- નીચે બતાવ્યા મુજબનું કોષ્ઠક બનાવો

- પ્રથમ પાસું લો અને તેને અન્ય દરેક પાસા સાથે તેની સરખામણી કરો, બંનેમાં જેને અગ્રતા આપો તેને સામે "|" કરો, હવે બીજુ પાસું લો અને તેને અન્ય દરેક પાસા સાથે સરખામણી કરો અને તેની સામે "|" કરો
- હવે “|” ની ગણતરી કરો. આ એક ગણતરી પૂર્ણ કર્યા પછી અને સંબંધિત ખાનાંમાં અન્ય ગણતરીઓ લખો.
- જે પાસા આગળ ઓછો આંક આવ્યો હોય તે તમારી પહેલી પ્રાધાન્યતા છે.

<table>
<tr><th>પાસા</th><th>પ્રાધાન્યતા</th><th>ગણતરી</th><th>આંક</th></tr>
<tr><td>પ્રેમ અને સંબંધ</td><td>૧</td><td>||</td><td>૨</td></tr>
<tr><td>મિત્રતા</td><td>૨</td><td>||||\ |</td><td>૬</td></tr>
<tr><td>મનોરંજન</td><td>૩</td><td>||||\ |||</td><td>૮</td></tr>
<tr><td>આસપાસનું વાતાવરણ</td><td>૪</td><td>||||\ ||</td><td>૭</td></tr>
<tr><td>શારીરિક સ્વાસ્થ</td><td>૫</td><td>||||\ ||||</td><td>૯</td></tr>
<tr><td>મનની માનસિક સ્થિતિ</td><td>૬</td><td>||||\</td><td>૫</td></tr>
<tr><td>જીવન જીવવાનુ કૌશલ્ય</td><td>૭</td><td>||||</td><td>૪</td></tr>
<tr><td>આધ્યાત્મિક</td><td>૮</td><td>||||\ ||||\</td><td>૧૦</td></tr>
<tr><td>કારકિર્દી</td><td>૯</td><td>|</td><td>૧</td></tr>
<tr><td>સર્જનાત્મકતા</td><td>૧૦</td><td>||||\ ||||\ |</td><td>૧૧</td></tr>
<tr><td>કૌટુંબિક</td><td>૧૧</td><td>|||</td><td>૩</td></tr>
<tr><td>સામાજીક</td><td>૧૨</td><td>||||\ ||||\ ||</td><td>૧૨</td></tr>
</table>

1) તમે અમલમાં કેવી રીતે લાવી શકો?

આગામી પ્રકરણમાં કેવી રીતે પરિવર્તન કરવું તેની માર્ગદર્શિકાઓને અનુસરો.

જવાબદારી

જો તમારી તીવ્ર ઈચ્છા મજબૂત હોય તો પછી અનુસરવાની કોઈ જરૂર નથી, તેના બદલે તમારી તીવ્ર ઈચ્છાને અનુસરવી જે તમને દરેક સમયે અંદરથી આગળ વધવા દબાણ કરશે.
પણ જો તમારી પાસે તીવ્ર ઈચ્છા ના હોય તો નીચેના પગથિયા અનુસરવા પડશે.

૪ પગથિયાઓની વ્યૂહરચના કે જે તમને તમારા પરિવર્તન માટે ઘણી મદદ કરશે તેને અનુસરો. તમારે તમારા ફેરફાર માટે જવાબદાર બનવું પડશે.

1) એક વ્યક્તિ શોધો જે તમારી જવાબદારી યાદ કરાવવામાં મદદ કરવા સંમત થાય. તમારા સાથીને તમારી પ્રગતિ, પરિવર્તનની તમારી યાત્રા વિશે ખાસ જણાવવું જોઈએ.

2) તમે તમારા સાથી સાથે સપ્તાહમાં એક વાત કરવાની પ્રતિબદ્ધતા દાખવો અને તમારી સાપ્તાહિક સિદ્ધિ તથા તમારા સંઘર્ષના તબક્કાને બતાવવા માટે તૈયાર રહો અને તારણ પર આવો.

3) તમારા લક્ષ્યો માટે એક સમયમર્યાદા બનાવો અને દરેકને જણાવો

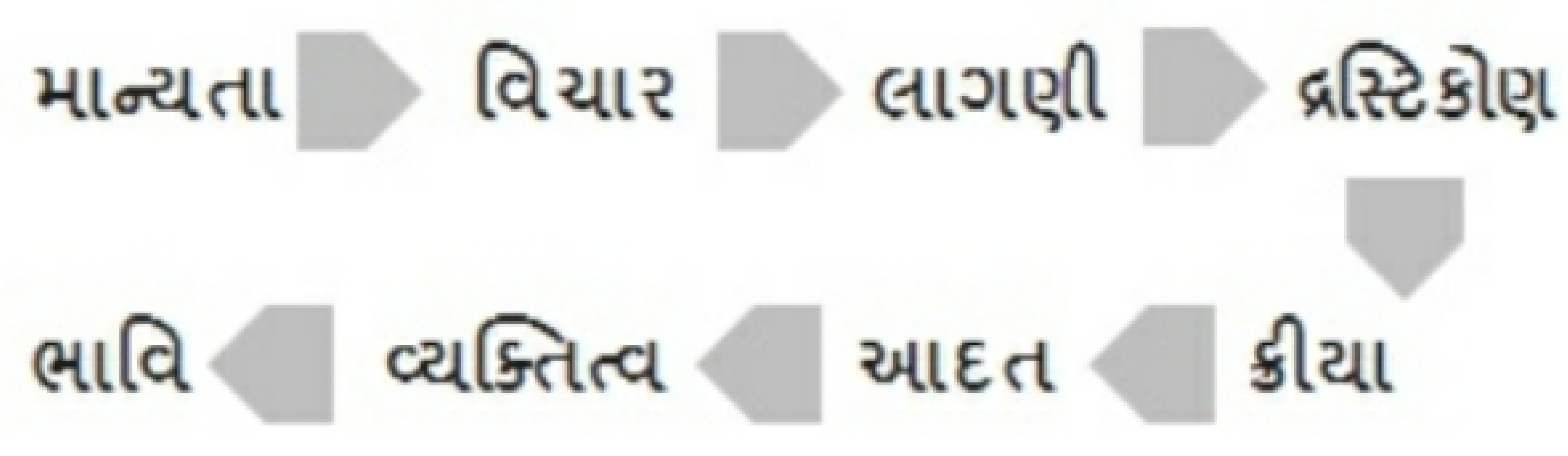
4) સતત કામ કરો. એનો અર્થ એ કે તમારે તમારી યાત્રામાં સુસંગતતા જાળવવાની જરૂર છે અને સમયનું વ્યવસ્થાપન સૌથી અગત્યનું છે.

"દરેક રમતમાં તેના ચઢાવ અને ઉતાર હોય છે પરંતુ તમે તમારા વ્યક્તિગત લક્ષ્યો પ્રતેયનું ધ્યાન ક્યારેય ગુમાવશો નહીં અને તમે પ્રયાસોના અભાવને લીધે પોતાનની જાતને ક્યારેય ધિક્કારશો નહી”

માઈકલ જોર્ડન

પરિવર્તની પ્રક્રીયા

આપણે પોતાની જાતનાં પરિવર્તન માટે બે પ્રકારના ફેરફાર શીખ્યા. આગળના પ્રકરણમાં હું તમને વિગતવાર પરિવર્તનની પ્રક્રિયા બતાવીશ.
પરિવર્તનની યાત્રામાં મુખ્યત્વે બે ભાગમાં વહેચાયેલી છે: આંતરીક અને બાહ્ય જે નીચે દર્શાવેલ છે



ભાગ ૧

આંતરિક પરિવર્તન

પ્રકરણ-૩

પગથિયુ-૧: માન્યતા

પ્રકરણ-3

પગથિયુ-૧: માન્યતા

અત્યાર સુધી તમે પરિવર્તન અને પરિવર્તનની પ્રક્રિયા વિશે શીખ્યા.
ચાલો ફેરફારની પ્રક્રિયાનો ટુંકમાં સારાંશ આપું.
પરિવર્તન **માન્યતા**થી ચાલુ થાય છે.તે આપણાં અર્ધજાગ્રત મનનાં મૂળભૂત અને શક્તિશાળી વિચાર દ્વારા પેદા થાય છે.આપણા **વિચારો** આપણી માન્યતા દ્વારા પ્રભાવિત છે. દરેક વિચાર સાથે **લાગણી** જોડાયેલી હોય છે.સમય જતા લાગણી આપણો **દ્રસ્ટિકોણ** બનાવે છે.આપણે આપણાં દ્રાટિકોણ મુજબ **ક્રીયા** કરીએ છીએ.કોઈપણ ક્રીયા વારંવાર ક્રરીએ તો તે આપણી **આદત** બને છે.આપણી બધીજ આદતો ભેગી મળીને આપણું **વ્યક્તિવ** બનાવે છે. આપણુ વ્યકિતવ આપણુ **ભાવિ** બનાવે છે.

માન્યતા પ્રણાલી શું છે?

માન્યતા પ્રણાલીની વધુ સારી સમજ માટે હું તમને નીચેના ઉદાહરણો આપું છું:

- પૂર્વ ભારતની એક મહિલા સળગતા કોલસા પર ચાલે છે.આપણે વિચારીએ છીએ કે આ કેવુ વિચિત્ર અને અણગમતુ છે પણ તે એવુ વિચારે છે કે તેનાં સળગતા કોલસા પર ચાલવાથી દેવીમાં ખુશ થશે. તે એની માન્યતા છે.
- સરકસનાં હાથીને પાતળા દોરડા સાથે બાંધ્યો હોય છે.આપણે વિચારિએ છીએ કે આવુ કેવીરીતે બને પણ હાથીને એવી રીતે ઉછેર કરવામાં આવ્યો હોય છે. તેની માન્યતા બદલી દેવામાં આવી હોય છે.
- જ્યારે તમે દુખી કે તણાવગ્રસ્ત હોવ ત્યારે, તમે તેને દૂર કરવા પિક્ચર જોવા જાઓ છો અને તેનાથી તમે સારુ મેહસૂસ કરો છો. જે તમારી માન્યતા છે.

કેમ માન્યતા મહત્વની છે?

માન્યતા એ મનની સ્થિતિ છે અને તે ચોક્કસ મજબૂત દ્રષ્ટિકોણ ધરાવે છે. ક્યારેક તે અજ્ઞાત વસ્તુઓને જાણવાની ઈચ્છા; ક્યારેક તે પોતાના અથવા સમુદાય કરતાં વધુ મોટુ કંઈક કરવાની ઈચ્છા છે, ક્યારેક તે માત્ર કંઈક આશા છે. આ માન્યતા પાછળના શક્તિશાળી હેતુ છે
આપણે બે જગતમાં જીવી રહ્યા છીએ એક ભૌતિક વિશ્વ અથવા સંપૂર્ણ સત્ય અને બીજું માનસિક વિશ્વ છે અથવા સંબંધિત સત્ય.
ભૌતિક વિશ્વનો અર્થ વાસ્તવિક વિશ્વ છે એટલે સંપૂર્ણ સત્ય. દા.ત. જ્યારે આપણે

પાણીમાં હાથ નાખીએ છીએ,ત્યારે આપણા હાથ ભીના થાય છે, આગ ગરમ છે, વગેરે.
માનસિક વિશ્વનો અર્થ વ્યક્તિના મનની અંદર રહેવું વિશ્વ એટલે. સાપેક્ષ સત્ય, એનો અર્થ એવો થાય છે કે તે તમારા માટે સત્ય હશે પરંતુ મારા માટે સત્ય નથી. માનવ મન, વિચારોનું નિર્માણ, પૌરાણિક કથાઓ અને શાસન પેઢી દર પેઢી સુધી પસાર કરે છે. ઉ.દા. લગ્ન, પૈસા, ધર્મ અને કાયદાઓ વિગેરે સંબંધિત સત્ય છે કારણ કે આ વિચારો માત્ર ખાસ સંસ્કૃતિ, સમાજ, લોકશાહી, ધર્મ માટે સાચા છે. તેઓ બધા માનવીઓ માટે લાગુ પડતા નથી.

સંપૂર્ણ સત્યનુ વિશ્વ હકીકત પર આધારિત છે

સંબંધિત સત્યનુ વિશ્વ અભિપ્રાય પર આધારિત છે જેનાથી આપણે સંમત થયા છે.

બંને વિશ્વ આપણા મનમાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે અને તે વાસ્તવિક છે.

આપણી માન્યતાજ આપણુ વિશ્વ બનાવે છે.

તેથી વિશ્વની દરેક વસ્તુ જે સાપેક્ષ સત્ય છે તે માન્યતા પ્રણાલીનું ઉત્પાદન છે. આપણી માન્યતામાં સંબંધિત સત્યનું નિર્માણ કરવાની શક્તિ છે. તેથી પરિવર્તનની મુસાફરી માટે માન્યતા મહત્વપૂર્ણ છે.

માન્યતાનાં પ્રકાર

આપણે માનવ દ્વારા સર્જાયેલી માન્યતાઓના સમુદ્રમાં જીવી રહ્યા છીએ. દરેક માનવીની માન્યતા અલગ-અલગ હોય છે.પછી તે સાચી કે ખોટી, હકારાત્મક કે નકારાત્મક હોય છે
હું સતત મારા આરામદાયક ક્ષેત્રમાંથી બહાર નીકળવા મહેનત કરતો હોવ છું. જ્યારે તમે તમારી જાતને કઈક નવુ કરવા માટે દબાણ કરશો, ત્યારે તકોની આખી દુનિયા ખૂલી જશે અને તેના માટે તમને દુઃખ પણ થશે, પરંતુ આશ્ચર્યજનક રીતે જ્યારે તમે તેને દૂર કરશો ત્યારે તમે એવી જગ્યાએ હશો જ્યા તમે ક્યારેય જવાનુ વિચાર્યુ પણ નહિ હોય.

-અમેરિકન ફૂટબોલ ખેલાડી અને અભિનેતા ટેરી ક્રૂ
"જો મનુષ્ય પોતાનું જીવન પોતાની શરતો પ્રમાણે જીવે કેજે તેમના ધ્યેયને અમર્યાદિત બનવા માટે યોગ્ય હોય,તો દરેક મનુષ્ય પ્રતિભાશાળી બની શકે "

સાચી માન્યતા કેવી રીતે નક્કી કરવી?

આપણને કેવીરીતે ખબર પડે કે આપણી માન્યતા સાચી છે કે ખોટી?

આગળ વધતા પહેલાં, હું માનસિક વિશ્વ સાથે જોડાયેલા અમુક પ્રશ્નો પૂછીશ જે કદાચ સહેલા નહી હોય .

અહીં બધી વસ્તુઓની પ્રાયોગીક યાદી બતાવી છે

- તમે તમારો વર્તમાન સંબંધ છોડી દેવાનું નક્કી કરી શકો છો
- તમે તમારા બાળકોને અલગ માન્યતા સાથે ઉછેરવાનો નિર્ણય લઈ શકો છો
- તમે તમારા ધર્મ પર પણ પ્રશ્ન કરી કરી શકો છો
- તમે તમારી વર્તમાન કારકિર્દીનો ફરી વિચાર કરી શકો છો

"જો તમે જીતી ના શકતા હોવ તો, નિયમો બદલી શકો છો, જો તમે નિયમો ના બદલી શકતા હોવ તો તમે તેને અવગણી શકો છો"

- પીટર ડાયમન્ડિસ

આપણે માનીએ છીએ કે આપણે એક બુદ્ધિપૂર્વક નિર્ણય કરી રહ્યા છીએ પરંતુ ઘણીવાર નિર્ણય, કુટુંબ, ઉપરી લોકો, સમાજ, ધર્મ, વગેરેની મંજૂરી કે મજબૂરી સાથે લઈએ છીએ.
આંધળુ અનુકરણ કોઈકવાર કાર્યક્ષમ હોઈ શકે છે, પરંતુ તે હંમેશા કાર્યક્ષમ નથી હોતુ.

હુ આપણી મર્યાદિત માન્યતાઓને અહી રજૂ કરવા માગુ છુ:

- જીવનમાં સફળ થવા માટે આપણે પદવી લેવી જરૂરી છે.

તમે વિશ્વવ્યાપી પ્રસિદ્ધ અને સફળ લોકો જોયા છે કે જેઓએ તેમના શૈક્ષણિક વર્ષ પણ પૂરા કર્યા નથી તેમ છતાં તેઓ સમૃદ્ધ અને પ્રસિદ્ધ છે.

- આપણે આપણા ધર્મમાંજ લગ્ન કરવાં જોઈએ.

શું ફક્ત ધર્મ માટે, આપણે આપણાં આનંદનું બલિદાન આપી શકીએ?.

- જીવનમાં સફળ થવા માટે સખત મહેનત કરવી પડે.

જો આ સાચુ હોય તો સખત કામ કરવાવાળા મજૂરો પણ ખૂબજ સફળ થવા જોઈએ. હંમેશા તમે જેપણ કરો પ્રેમથી કરો.
આપણા સમાજે આપણી માન્યતાઓને મર્યાદિત કરી છે

આપણને આ મર્યાદિત માન્યતાઓ ક્યાંથી મળે છે?

1) બાળપણથી

બાળપણથી પરિપક્વતા વચ્ચેના અત્યંત લાંબા સમયગાળા દરમિયાન આપણે સૌથી વધુ માન્યતાઓ ગ્રહણ કરીએ છીએ મનુષ્ય જન્મે ત્યારથી લાચાર હોય છે અને તે લાંબા સમય સુધી પરિવાર પર નિર્ભય રહેતો હોય છે.

બાળકનું મગજ એકદમ શીખાઉ હોય છે, તે દરેક અનુભવને તરતજ પકડી લે છે અને આપણી સંસ્કૃતિ દ્વારા અપાયેલ કોઈપણ આકાર લઈ લે છે.બાળપણથી મોટા થઈએ ત્યાં સુધી આપણે મોટાભાગની માન્યતાઓ

ગ્રહણ કરી લઇએ છીએ

તમે ક્યારેય નોંધ્યું છે કે બાળક શા માટે “કેમ?” પૂછે છે?

આનાં ઉપર વિશિષ્ઠ માતા-પિતાઓનો પ્રતિસાદ નીચે મુજબ હોય છે :

- કારણ કે પિતા કહે છે કે તમારે તે કરવાની જરૂર છે
- કારણ કે ભગવાનને કરવાનું કહ્યું છે
- કારણ કે આવી રીતેજ કરાય
- કારણ કે મે કહ્યું એટલે

બાળક ઉપર દર્શાવેલ વાકયોમાં ફસાઇ જાય છે અને તેના મગજમાં માન્યતા રૂપે દાખલ કરે છે.

2) અધિકારી તરફથી

તેઓ પોતે મર્યાદિત માન્યતાઓને ખરેખર ના માનતા હોય તોપણ તમને ચાલાકીથી મર્યાદિત માન્યતાઓ આપે છે પછી તે સાચી હોય કે ખોટી.

3) સબંધીઓ તરફથી

તમારે તેઓની માન્યતાઓને લેવાની જરુર નથી ખાસ કરીને જો તે અવૈજ્ઞાનિક, અનઉપયોગી, અથવા અસત્ય હોય.

4) સમાજ તરફથી

આપણે એવુ વિચારીએ છીએ કે સમાજમાં ઘણા લોકોએ કર્યુ અથવા ખરીધુ અથવા માને છે, તો હું પણ કરીશ.

5) આપણી આંતરિક અસલામતી

ધારી લો કે તમે તમારી પ્રિય વ્યક્તિ સાથે બહાર જાઓ છો અને ફરીને આવ્યા પછી તે વ્યક્તિ તમને ફોન નથી કરતી ત્યારે આપણા બધાંમાથી અમુક લોકોને આંતરિક અસલામતીનો અનુભવ થાય છે કે "કદાચ મે કપડાં સારા નહી પહેર્યા હોય", "કદાચ મે વધારે પડતી વાત કરી દીધી હશે" વગેરે. હોઇ શકે છે કે તે વ્યક્તિનો ફોન ખોવાઇ ગયો હોય અથવા તે કોઇ બીજા કામમાં વ્યસ્ત હોઇ શકે.

અભ્યાસ-૪:માન્યતાઓને કેવી રીતે પસંદ કરવી?

તમે તેની વાસ્તવિકતા તપાસવા માટે પાંચ પ્રશ્નો પૂછી અને નક્કી કરી શકો છો કે તે તમારા માટે કામની છે કે નહી.

જીંદગીના દરેક પાસાઓને નીચે મુજબનાં પાંચ પ્રશ્નો પૂછો

1) તે માનવતામાં વિશ્વાસ ધરાવો છો કે નહી?
"હંમેશા માનવતામાં વિશ્વાસ અને શ્રધ્ધા રાખો"

2) શું તે સોનેરી નિયમનું ઉલ્લંઘન તો નથી કરતીને?

સોનેરી નિયમ એ છે કે તમે ત્યા સુધી કામ કરો કે લોકો તમારા કામને જોઈને કામ કરવા માંડે.

3) શું તે કોઇ ધર્મ કે સંસ્કૃતિમાંથી લેવામાં આવી છે?

4) શું તે સંસર્ગ કે તર્કસંગત આધારીત છે ?

5) શું તે મને ખુશી પ્રદાન કરી શકશે?

તમારુ સુખ પ્રથમ સ્થાને મૂકો.

"તમારો સમય મર્યાદિત છે તેથી કોઈ બીજાના જીવન માટે જીવી તમારો સમય ના બગાડો અંધવિશ્વાસમાં ના ફસાસો - તે બીજા લોકોના વિચારોના પરિણામ હોય છે. લોકોની રજુઆતોના અવાજમાં પોતાના અને સૌથી મહત્વપૂર્ણ અંતર્જ્ઞાનના અવાજને દબાવશો નહી, તમારા હૃદય અને અંતર્જ્ઞાનને અનુસરવાની હિંમત હોવી જોઈએ, તે પહેલેથી જ જાણે છે કે તમને ખરેખર શું બનવું છે”

આપણે માન્યતાઓને કેવી રીતે બદલવી?

"આપણી માન્યતાઓ નિશ્ચિત આદેશોની જેમ છે, જે કહે છે કે વસ્તુઓ કેવી છે, શું શક્ય કે અશક્ય છે અને આપણે શું કરી શકીએ અને શું નથી કરી શકતા. તે આપણે અનુભવેલી દરેક ક્રિયાઓ, દરેક વિચારો અને દરેક લાગણીઓને આકાર આપે છે આપણા જીવનમા કોઈપણ વાસ્તવિક અને સ્થાયી પરિવર્તન કરવા માટે માન્યતાઓને બદલવી કેન્દ્રીય છે”

- ટોની રોબિન્સ

આપણે કેવીરીતે બાળકની જેમ માન્યતા સ્વીકારી શકીએ?

જ્યારે બાળક કોઈ પ્રશ્ન પૂછે છે કે કેમ, શા માટે, ત્યારે આપણે હંમેશાં બાળકને સંરક્ષણાત્મક સ્થિતિમાં મૂકીએ છીએ તેના બદલે, કહો કે શું પ્રશ્ન છે? જેનાથી તેને પોતાની અંદર જોવાની અને વિચારવાની મંજૂરી મળે છે. તેમની સમસ્યાઓનાં મૂળ શોધો અને તેને ઝડપથી દૂર કરો.

આપણી માન્યતા વિશે આપણે આપણા અર્ધજાગ્રત મનને સતત આદેશ આપતા રહેવુ જોઈએ.

અભ્યાસ-પ:રાતનાં સમયનો અભ્યાસ

- આભાર અભ્યાસ

થોડી મીનીટ લો અને આજના દિવસમાં તમારી સાથે થયેલી ૩થી પ સારી વસ્તુઓ કે જેનો તમે ખરેખર આભાર વ્યકત કરવા માંગતા હોય તેનાં વિશે વિચારો.

- સ્વયંને પ્રેમ કરવાનો અભ્યાસ

તમારા આજના કામ કે તેની ગુણવત્તા કે જેણે તમને ગૌરવ અપાવ્યુ હોય તેના વિશે વિચારો.

- તમે તમારા અંદરના બાળકની મદદ અને સારવાર કરો.

અભ્યાસ-૬:તમારા જીવનના ૧૨ પાસાઓની માન્યતાઓને ચકાશો

(1) પ્રેમ અને સંબંધ

- તમારા માટે પ્રેમની શું વ્યાખ્યા છે?
- તમે પ્રેમ આપવામાં અને લેવામાં શું અપેક્ષા રાખો છો?
- શું તમે માનો છો કે પ્રેમથી નુકશાન થાય છે?
- શુ તમે માનો છો કે પ્રેમ સહન કરી શકો છે?
- શું તમે માનો છો કે તમારી પાસે મોટા પ્રમાણમાં પ્રેમ કરવાની ક્ષમતા છે?
- શું તમે માનો છો કે તમને પ્રેમ અને ખજાનાની જરૂર છે?

(2) મિત્રતા

- તમારા માટે મિત્રતાની શું વ્યાખ્યા છે?
- શું તમે માનો છો કે મિત્રતા લાંબા સમય સુધી ચાલે છે?
- શું તમે માનો છો કે તમારા મિત્રો તમારી પાસેથી લેછે વધારે પણ આપે છે ઓછું?
- તમે શું માનો છો મિત્રો બનાવવાં સરળ છે કે અઘરાં?

(3) મનોરંજન

- તમારો મનોરંજન પાછળનો શું વિચાર છે?
- શું તે મુસાફરી વિશે છે?
- શારીરિક પ્રવ્રુતિ છે?
- કલા કે સંસ્કૃતિ છે?
- સ્કાય ડાઈવિગ કે સવારી?

(4) આસપાસનું વાતાવરણ

- તમને ક્યારે એવુ લાગે છે કે તમે સુખી છો?
- તમે ઘરની કેવી વ્યાખ્યા કરશો?
- કયા પ્રકારનુ વાતાવરણ તમારા માટે અગત્યનુ છે?
- શું તમે અદભુત ઘરમાં માનો છો? અથવા હંમેશા ફાઈવ સ્ટાર હોટલમાં રહેવુ પસંદ છે? તમે જ્યારે મુસાફરી કરો છો ત્યારે તમારી આસપાસનુ વાતાવરણ પણ સરસ હોય તેવો આગ્રહ રાખો છો ?

(5) શારીરિક સ્વાસ્થ્ય

- તમારા માટે શારીરિક સ્વાસ્થ્યની શું વ્યાખ્યા છે?
- તમારી કાબેલિયતની શું વ્યાખ્યા છે?
- શું તમે માનો છોકે તમે સ્થૂળતા કે કોઇ સ્વાસ્થ્ય સંબંધી કોઇ સમસ્યા તરફ વળેલાં છો?

(6) મનની માનસિક સ્થિતિ

- તમે કેટલુ શીખો છો?
- તમે કેટલી વ્રુદ્ધિ કરો છો?

- તમારા મન અને વિચાર પર તમારૂ કેટલુ નિયંત્રણ છે?
- શું તમે માનો છોકે તમારા ધ્યેયને પૂરા કરવા માટે તમારી પાસે પૂરતી બુધ્ધિ છે?

(7) જીવન જીવવાનું કૌશલ્ય

- શું તમે વિચારો છો? કે તમે ક્યા સારા છો? અને ક્યા નહી?
- તે ધારણાઓ ક્યાંથી આવે છે?
- શેના માટે તમે પરિવર્તન કરો છો?
- તમારી પાસે એવી કઇ વિશિષ્ટ ક્ષમતા છે જે સૌથી મૂલ્યવાન છે?

(8) આધ્યાત્મિક

- તમે કયા પ્રકારના આધ્યાત્મિક મૂલ્યોમાં માનો છો?
- તમે તેને કેવી રીતે અને કેટલીવાર પ્રયત્ન કરો છો?
- શું તમે સંસ્કૃતિ અને ધર્મ વચ્ચે અટવાઇ ગયા છો?

(9) કારકિર્દી

- તમે કામની શું વ્યાખ્યા કરો છો?
- તમે કારકિર્દીની શું વ્યાખ્યા કરો છો?
- તમે તમારી કારકિર્દીનો કેટલો આનંદ માણો છો?
- કોઇએ તમારી કારકિર્દીમાં તમારું અવલોકન કર્યુ છે?

(10) સર્જનાત્મકતા

- શુ તમે માનો છો કે તમે સર્જનાત્મક છો?
- શુ તમારી પાસે એવી કોઇ વ્યક્તિ છે જે સર્જનાત્મક હોય અને તમે એમના પ્રશંસક હોય?
- તમે તેના વિશે શું પ્રશંસા કરો છો?
- શું તમે માનો છો કે તમારી પાસે કોઇ ચોક્કસ સર્જનાત્મક વસ્તુની પ્રતિભા છે?

(11) કૌટુંબિક

- જીવનસાથી તરીકે તમારી મૂખ્ય ભૂમિકા શું છે?
- પુત્ર કે પુત્રી વિશે શું છે?
- શું કૌટુંબિક જીવન તમારા માટે સંતોષજનક છે?
- પરિવારના વિકાસ માટે તમારા મૂલ્યો શું છે?
- તમે શું માનો છો, કુટુંબ એક બોજો કે સુખ માટેની સંપત્તિ છે?

(12) સામાજીક

- શું તમે સમાજનાં મૂલ્યો ને આગળ ધપાવો છો કે તેમાં ભાગ લો છો?
- શું તમે તમારાં સમાજનાં સર્વોચ્ચ મૂલ્યનો હેતુ માનો છો?
- શું તમે માનો છો કે તમે યોગદાન આપી શકો છો?
- શું તમારામાં ફાળો આપવાની લાગણી છે?

આ પાસાઓનું રેટીંગ આગળ આપ્યુ હતું તેની સાથે સરખાવો. જે પાસાઓમાં તમે પહેલા ઓછું રેટીંગ આપ્યું હતુ તેની પાછળની માન્યતાઓ પણ અવરોધરૂપછે.

દરેક માન્યતા તપાસો,જો તમે હળવી લાગણી અનુભવી રહ્યા છો, તમારુ સ્વાસ્થ્ય સારું થઇ રહ્યુ છે,સંબંધો વધુ સરળ બન્યા છે તો પછી તે માન્યતા તમારા માટે અગત્યની છે.

માન્યતાને પસંદ કરવા માટેનાં જરૂરી સાધનો

કોઇપણ માન્યતા પસંદ કરતા પહેલા તમે પસંદ કરેલ માન્યતાને બે પ્રશ્ન પૂછો

પ્રશ્ન-૧: તમારી માન્યતા સંપૂર્ણ સત્ય કે સંબંધીત સત્ય આધારિત છે?

- જો સંપૂર્ણ સત્ય હોય તો કોઇ વાંધો નથી
- જો સંબંધીત સત્યં હોય અને તમને તેનાથી આનંદ મળતો હોય તો કોઇ વાંધો નથી

હંમેશા પોતાના હ્રદય કે અંતર આત્માનો અવાજ સાંભળો.

પ્રશ્ન-૨: હુ જે વિચારુ છુ એજ છે?

- આપણે સપ્તાહમાં ૫00 અલગ અલગ અર્થ બનાવીએ છીએ.
- જો તમે નિયમિત અંતરાલ પર ચકાસણી કરશો તો તે ૫00 માંથી ૨00 બની જશે. જ્યારે તમે અર્થ બનાવવાની શરુઆત કરો ત્યારે નકામા અર્થ આપોઆપ જતા રહેશે

માન્યતા કેવી રીતે બદલવી

હુ આગળ શરુ કરુ તે પહેલાં આપણા મન અને તેની કાર્યપધ્ધતિ વિશે જણાવવાં માંગુ છુ

આપણી પાસે બે પ્રકારનાં મન હોય છે.

1) જાગ્રત મન
2) અર્ધજાગ્રત મન

જો આપણે મનની શક્તિ વિશે વાત કરીએ તો,

- જાગ્રત મન પાસે કુલ ૧0% શક્તિ છે
- અર્ધ જાગ્રત મન પાસે કુલ ૯0% શક્તિ છે

દરેક મનનું કાર્ય પણ અલગ અલગ હોય છે:

જાગ્રત મન:

- તાર્કિદ વિચાર શક્તિ
- બુધ્ધિમતાંનો આંક
- તક
- ઇચ્છા
- સંકલ્પ શક્તિ

- કપ્તાન
- જાગ્રત અવસ્થામાંજ કામ કરે છે

અર્ધજાગ્રત મન

- માન્યતા
- મૂલ્યો
- લાંબા ગાળાની યાદશક્તિ
- લાગણીઓ
- આદતો
- કલ્પના
- માનસિક ઘડીયાળ
- પીડાનુ નિયંત્રણ
- સર્જનાત્મક આયોજન
- ચુંબકિય શક્તિ
- આધ્યાત્મિક આંક, લાગણી આંક અને ટેલીપથી
- યાદશક્તિ
- વાતાવરણને નિયંત્રિત કરવાની શક્તિ
- ૨૪ કલાક ૭ દિવસ કામ

બંને મન એકબીજા સાથે વાતચીત કેવી રીતે કરે છે?

@shehnusarnamu

ઉ.દા. જેમ કપ્તાન પોતાના જહાજનો સ્વામી હોય છે અને તેના માણસો તેના આદેશો માને છે એ જ રીતે આપણું જાગ્રત મન પણ કેપ્ટન છે અને તે અર્ધજાગ્રત મનને આદેશ આપ્યા કરે છે. તમારા શરીર, તમારા પર્યાવરણ અને તમારી તમામ બાબતો વિશે તમારુ જાગ્રત મન જે પણ માનતુ હોય તે પ્રમાણે આદેશ માને છે અને તેને જ સાચું સ્વીકારે છે. તે આદેશ શેના પર આધારિત છે તે વિચારતુ નથી.

માન્યતા એ તમારા મનમાં રહેલો એક ઊંડો મૂળ વિચાર છે. એવી માન્યતાઓમાં ન માનો કે જે તમને નુકસાન કરે. પ્રોત્સાહન આપવા, મજબૂત કરવા અને સમૃદ્ધ થવા માટે તમારા અર્ધજાગ્રતની શક્તિમાં માનો.

જો તમે સભાનપણે અને વારંવાર વિચારો તો તમારું અર્ધજાગ્રત મન તે વિચારો સ્વીકારે છે અને પછી તે તમારા મનમાં આકૃતિ બનાવશે, જેને તમે તમારી માન્યતા કહી શકો છો.

"હું કરી શકું છું", "હું પ્રેમ કરું છું" એવા સતત વાક્યો તમારા આંતરિક વિશ્વ સાથે કરતા રહો. તમારા વિચારો બદલો અને જીવન બદલો.

વિચારોમાં પરિવર્તન લાવવા માટે ત્રણ પ્રકારની પધ્ધતિઓ છે.

1) સર્જનાત્મક કાલ્પનિકતા
2) હકારાત્મક પ્રતિજ્ઞા

3) પ્રાર્થનાની શક્તિ

અર્ધ જાગ્રત મન કેવીરીતે તમારું ઇચ્છીત ધ્યેય પ્રગટ કરે છે?

જાગ્રત મન તમારા વિચારોને સ્વીકારે છે અને તેને અર્ધ જાગ્રત મનમાં મોકલે છે જે હકારાત્મક કે નકારાત્મક પણ હોઇ શકે છે.અર્ધ જાગ્રત મન તેને પ્રગટ કરવા માટે પોતાની શક્તિ કામે લગાડે છે

જ્યારે તમે તમારી ઇચ્છા વિશે વિચારો છો ત્યારે ધ્યાનમાં રાખો કે તમારી એ ઇચ્છા માટે તમે તમારા મન, શ્રધ્ધા અને માન્યતા પર દબાણ ના આપશો

કેટલાક લોકો કહે છે કે શા માટે મને ઇચ્છીત ધ્યેય ના મળ્યુ?

"મનને ઘણા બધા વિચારો આપશો નહી એની જગ્યાએ તેને સ્પષ્ટ વિચાર આપો અને તેને માન્યતા બનાવો"

સર્જનાત્મક શક્તિનો ઉપયોગ કરો સંકલ્પ શક્તિનો નહી.

દરરોજ આપેલા પગલાં મુજબ પ્રાર્થના કરો

1) સમસ્યાની તપાસ કરો
2) તેનો ઉકેલ લાવો અથવા તેને અર્ધ જાગ્રત મનમાં મોકલી દો
3) બધુજ અર્ધ જાગ્રત મન પર છોડી દો અને તેના પર શ્રધ્ધા અને વિશ્વાસ રાખો

કેટલાક લોકોકહે છે કે હું પ્રાથનાં કરું છું પણ તેનું વિપરિત પરિણામ કેમ મળે છે?

તે વિપરિત પ્રયાસનું પરિણામ છે

"જ્યારે તમારી કલ્પના અને ઇચ્છા વિરોધાભાષી હોય તો દિવસનાં અંતે હંમેશા કલ્પનાજ જીતે છે"

તેથી હંમેશા તમારી કલ્પના અને ઇચ્છાઓને એક્સમાન રાખો.

પ્રકરણ-૪

પગથિયુ-૨: વિચાર

પ્રકરણ-૪

પગથિયુ-૨: વિચાર

માન્યતાનો સાર

તમે અભ્યાસ કર્યો કે માન્યતા કેટલી મહત્વપૂર્ણ છે.તમારી માન્યતાઓ તમારા વિચારોને પ્રભાવિત કરે છે.

પહેલા કોઈપણ સંજોગોમાં મનને નિયંત્રિત કરો, અને પછી પરિસ્થિતિના કારન વિશે સૂચના આપો. તમારી માનસિક સ્થિરતા મજબૂત હોવી જોઇએ.

વિચાર અને માન્યતા વચ્ચેનો સંબંધ

વિચારો મન દ્વારા નિયમિતપણે પેદા થતા સ્પંદનો છે માન્યતા એક ઉંડો મૂળ વિચાર છે જે તમારા મનની અંદર વારંવાર કેટલાક પરિણામ અથવા અનુભવ અથવા અન્ય વ્યક્તિને જોઇને અથવા કોઇ વ્યક્તિ દ્વારા એક્જ વિચારને વારંવાર સાંભળવાથી આવે છે.

માન્યતા = સ્વયં સંચાલિત વિચાર

માન્યતા તેનાથી જોડાયેલા સ્વયં સંચાલિત વિચારો પેદા કરે છે પણ તમે તમારા ખુલ્લા મનથી તમારી માન્યતા બદલી શકો છો.

માન્યતા પૂર્ણ સત્યની જગ્યાએ સંબંધીત સત્ય હોઇ શકે છે કારણકે કોઈની માન્યતા વિશ્વના તમામ લોકો માટે સાચી હોતી નથી અમૂક લોકો માટે તે સાચી હોઇ શકે પણ અમૂક લોકો માટે તે સાચી નથી હોતી. તે સંપૂર્ણ વ્યક્તિની પોતાની માન્યતા પર આધાર રાખે છે.

આકર્ષણનો સિધ્ધાંત

આકર્ષણનો સિધ્ધાંત એ નથી કે તમે જે જોઇએ તે મેળવી શકો છો વાસ્તવમાં એનો અર્થ એ છે કે તમે શું છો એજ તમને મળે છે.તમારા વિચારો અને શબ્દો પણ તમારા જેવાજ છે, તે બ્રહ્માંડમાં ફેલાય છે અને તમે તેમને પાછા પણ મેળવો છો.

તમારા વિચારો તમારી માન્યતાથી પ્રભાવિત હોય છે જેથી તમે જે પણ મેળવશો તે તમારી માન્યતા મુજબજ હશે.

તમારા શબ્દો કરતા તમારા વિચારો વધુ મોટેથી બોલે છે

જો તમે કોઇ વ્યક્તિ વિષે ખરાબ વિચારો છો પણ વાત કરવા માટે મીઠા શબ્દો વાપરો છો તોપણ તમે તે વ્યક્તિને નકારાત્મક સ્પંદનો મોકલી રહ્યા છો,આ આંતરિક વાતચીતને ધીમી કરો કારણ કે તે ખુશી અને પ્રેમની તમારી કુદરતી

શક્તિને અવરોધે છે.

ગુસ્સો વ્યક્તિ પર હુમલો કરે છે અને તેના ભૂતકાળની વાત કરે છે.જ્યારે નિશ્ચિતતા ભૂલ અને તે ભવિષ્યમાં ના થાય તેના ઉકેલ વિશે વાત કરે છે.

વિચારો કેવીરીતે બને છે?

જ્યારે તમારા મનમા જુની વાતચીત વારંવાર આવતી હોય ત્યારે, તમે સભાન પણે નવો વિચાર બનાવો જેવો કે “નીકળી જા...નીકળી જા... નીકળી જા..” ભૂતકાળની વાતચીત તમારા અર્ધ જાગ્રત મનમાથી નીકળી રહી છે તેવી કલ્પના કરો. આમ રોજ અને વારંવાર કરવાથી તમારા મનમાથી ભૂતકાળ નીકળી જશે જેમ તમે તમારા બાળકને શિખવતા હોવ તેમ તમારા મનને પણ યોગ્ય વિચારસરણી શિખવો.

શાંતિપૂર્ણ મન શક્તિશાળી શબ્દો બનાવે છે, લોકોને પ્રભાવિત કરે છે અને તેમને બદલવા માટે પ્રેરણા આપે છે.

હકારાત્મક કે નકારાત્મક વિચારો વિશેની માહિતિ

વિચારો વિદ્યુતચુંબકિય ઉર્જા, રંગ કે અવાજ કરતા પણ વધુ શક્તિશાળી છે વિચારો સમય, જ્ગ્યા કે અંતરની મર્યાદા વગર પરિવહન કરી શકે છે.અવાજ કે પ્રકાશ જ્યારે અવકાશમાં પરિવહન કરે છે ત્યારે તેને એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ જતા અમુક સમય લાગે છે પણ વિચારોને તે નથી લાગુ પડતુ, એક જગ્યાએ બેઠા બેઠા તમે વિશ્વના કોઈપણ ખૂણે તેને મોકલી શકો છો.

@snehusarnamu

તમે જે વિચારો બનાવો છો તે તમારા મનની સ્થિતિ, તમારું શરીર અને તે જે વ્યક્તિના માટે સર્જન કર્યા હોય અને વિશ્વમાં મોકલ્યા હોય તે દરેક્ને અસર કરે છે. તમારા વિચારો તમારી આજુ બાજુ સ્પંદનો ઉત્પન કરે છે અને પછી તે તમારા મનની અંદર અને બહાર રહેતા હોય છે.

જો તમે શાંતિ સંવાદિતતા અને એકતાની દુનિયા ઇચ્છતા હોવ તો તેવા વિશ્વની રચના કરવા માટે તમારે શાંતિ, સંવાદિતતા અને એકતાના વિચારો બનાવવા પડશે.

આપણા મન એકબીજા સાથે આપણા વિચારોથી જોડાયેલ હોય છે. સ્પંદન સ્તરે, જો એક મન વિચાર બનાવે છે, તો તે બ્રહ્માંડમાં ફેલાય છે. આપણા ફેલાયેલા સ્પંદનોને અન્ય મન પકડે છે અને પછી સમાન પ્રકારના વિચાર અને યુક્તિ બનાવવાનુ શરુ કરે છે.

આપણા બધાના મન ભેગા થઈને એક બ્રહ્માંડનું મન બને છે.આપણા વિચારો અને ક્રિયાઓ બ્રહ્માંડના મન પર છાપ છોડે છે. જેમ વધુ ક્રિયા કરો છો તેમ છાપ બનવાની શક્યતા વધુ બને છે.

જો તમે પુછવામાંથી આપવામાં, સ્પર્ધામાંથી સહકારમાં, અપેક્ષામાથી સ્વિકૃતિમાં, પકડી રાખવામાંથી છોડી દેવામાં સ્થળાંતર કરો છો તો તમે અલગ અલગ સ્પંદનો બ્રહ્માંડમાં મોકલી રહ્યા છો.ટૂંક સમયમાંજ વિશ્વ શાંતિ અને સંવાદિતતામાં

પરિવર્તિત થશે. જ્યારે તમે તમારા વિચારો બદલો ત્યારે તમારા વિચારો મુજબ વિશ્વ પણ બદલાય છે.

વિચારોના પ્રકાર

આપણે બનાવેલા વિચારો એ આપણી પસંદગી છે.આપણી પાસે ત્રણ વિકલ્પો છે – આપણે એજ પ્રમાણે નકારાત્મક વિચારીએ;આપણે તેના વિશે વિચારવાનુજ બંધ કરી દઈએ કે તેના માટે આપણે શુદ્ધ વિચારો બનાવીએ –આપણી પાસે પસંદગી છે.

વિચારો શેનાથી પ્રભાવીત થાય છે

તમારી વ્યક્તિગત શક્તિ તમારા દરેક વિચાર, લાગણી અને કાર્યક્ષમતાને પ્રભાવિત કરે છે.

મન વિચારો બનાવે છે અને બુધ્ધિ તેની કલ્પના કરે છે,તે આત્મા માટે અનુભવ બનાવે છે.

જો તમે ભાવનાત્મક રીતે નબળા હોવ ત્યારે તમને અન્ય વ્યક્તિના એક વાક્યથી પણ ખલેલ પડી શકે છે, તમારા વિચારોને ખલેલ પહોચે છે અને લાગણીઓને પણ ખલેલ પહોચે છે.તેનાથી શબ્દો અને વર્તણૂકમાં પણ વિક્ષેપ આવે છે. આપણા સંબંધમા પણ વિક્ષેપ આવે છે અને આ ખલેલ પડેલ ઉર્જાથી આપણા શરીર પર પણ અસર થાય છે.આ બધુ થોડી મિનિટો, કલાકો કે દિવસો માટે થાય છે.

@snehmusamanu

વિચારોની શક્તિ

વિચારો માહિતિ, જુનો અનુભવ, માન્યતાની પધ્ધતિ પર આધારિત હોય છે.,દરેક પરિસ્થિતિ માન્યતાની પદ્ધતિ પર આધારિત હોય છે.

તમે તમારા વિચાર, શબ્દો અને ક્રિયાથી ઉર્જા બનાવો છો અને ફેલાવો છો – આ તમે કરો છો. પરિસ્થિતિ અને લોકોના વર્તનથી બનતી ઉર્જા તમે મેળવો છો – આ તમારુ ભાવિ છે.

તમે તમારા વિચારો બનાવતી વખતે તમારા વિચારોની શક્તિનો અનુભવ કરો છો. પછી તે ફેલાય છે અને બીજા અન્ય વ્યક્તિ દ્વારા પણ પાછા આપણા જેવા સરખા વિચારો બને છે અને આપણને તે પાછા મળે છે.

જો તમે નકારાત્મક વિચારો કરો છો પરંતુ સુંદર શબ્દો બોલો છો અને સારા કાર્યો પણ કરો છો તોપણ તમે નકારાત્મક ઉર્જા બનાવી રહ્યા છો.ક્રિયા પાછળનો હેતુ સ્પષ્ટ કરો એટલે કે વિચાર.

વિચાર +શબ્દો +ક્રિયા =ઇચ્છીત પરિણામ

માનસિક તાલીમ

તમે જે વિચારો બનાવો છો તે સ્પંદનો છે, તે જેના માટે બનાવેલા છે તેના મન સુધી

ફેલાય છે. આ સ્પંદનો સમાન ગુણવત્તાના વિચારોબનાવે છે અને પછી પાછા તમને મોકલે છે.તે ઉર્જાનુ સતત વિનિમય છે.તમારે તમારા વિચારોની ગુણવત્તાથી સાવચેત રહેવુ જોઇએ.

વહેલી સવારે બનાવેલો વિચાર એ તે દિવસનો પાયો હોય છે. તેથી શુદ્ધ અને શક્તિશાળી શબ્દો વાંચીને અથવા સાંભળીને અને તેને એ દિવસમાં અમલમાં મુકીને દિવસ શરૂ કરવો.

જ્યારે તમને કોઇ આશીર્વાદ આપે છે ત્યારે તે તમને શક્તિશાળી સ્પંદનો મોકલી રહ્યા હોય છે. જ્યારે તમે એ શક્તિ ને લઈને હકારાત્મક વિચારો બનાવો છો ત્યારે તમે તેમના આશીર્વાદનો સ્વીકાર અને ઉપયોગ કર્યો કહેવાય છે.

સાચી માનસિકતા

હકારાત્મક વિચારસરણી એટલે દર વખતે શ્રેષ્ઠ અપેક્ષા રાખવી નહી પરંતુ તે સ્વીકારવુ કે જે કાઇ બન્યુ એ આ ક્ષણે શ્રેષ્ઠ છે.

હકારાત્મક માનસિકતા એટલે દરેક ક્ષણે યોગ્ય વિચાર કરવો. શ્રેષ્ઠ બનવાની કલ્પના કરવાની પણ પરિણામ સ્વીકારી પરિણામ શુ આવશે તે વિચાર્યા વગર યોગ્ય વિચારો બનાવવા.

પરિસ્થિતિના પરિણામ સ્વીકારવાથી તમારુ તે સમયે મન સ્થિર રાખે છે.અને આગામી સમયમા શ્રેષ્ઠ, પરિણામ મેળવવાની પ્રેરણા, તાકાત અને આત્મવિશ્વાસ અપાવે છે.

@shelmusarhanu

બહારથી આવતા નકારાત્મક શબ્દોથી કેવીરીતે બચવું?

તમારા માટે લોકો દ્વારા વિચારેલા વિચારો તમારા સુધી હંમેશા પહોચે છે.

તેના માટે દયાળુ બનો,તેઓ ઈર્ષ્યા કરે છે કેમકે તેઓએ તમારા કરતા ઓછુ મેળવ્યુ છે. જો તમે તેમની પીડા સમજો અને તેમના માટે હકારાત્મક વિચાર કરો તો તે તમારા માટે રક્ષણાત્મક ઢાલ છે.

જો કોઇ તમને નકારાત્મક ઉર્જા મોકલે તો તમે યાદ રાખો કે એવા પણ ઘણા લોકો છે જે તમને આશીર્વાદ અને શુધ્ધ ઉર્જા મોકલે છે. હકારાત્મક ઉર્જા પર તમારુ ધ્યાન કેંન્દ્રિત કરો જે નકારાત્મક પ્રભાવને ઘટાડશે.

“જ્યાં ધ્યાન કેંન્દ્રિત કરો ત્યાં ઉર્જાનો પ્રવાહ વહે છે”

વિચારો કેવીરીતે પસંદ કરશોં?

જેવીરીતે તમે કપડા પસંદ કરો છો તેમ, તમે વિચારો પણ પસંદ કરો. કેજે વિચાર તમારા વ્યક્તિત્વને અનુકુળ હોય, તમારા માટે આરામદાયક અને લોકો દ્વારા પ્રસંશા કરવામા આવતા હોય.

તમે એક દિવસમાં ૫0000 થી ૬0000 વિચારો બનાવો છો.તમારા વિચારો તમારુ

ઉર્જા ક્ષેત્ર બની જાય છે.તમારુ ઉર્જા ક્ષેત્ર તમારી સાથે સાથે ફરે છે અને તે અત્તરની જેમ બીજા લોકોમાં પણ ફેલાય છે.

જો તમને નુકસાન પહોંચ્યુ હોય તો પણ, સમસ્યાનું નિરાકરણ કરો અને પીડામાં રહેવાનો સમય ઘટાડો. બાકી તમે તેને મહિનાઓ અને વર્ષો સુધી લઈ શકો છો. મનને જવાબ આપો અને તે વિષયને બંધ કરી પીડાને મટાડો.

તમારા દરેક વિચારને લાગણી દ્વારા અનુસરવામાં આવે છે થોડા સમય પછી લાગણીઓ તમારા વલણને વિકસાવે છે. વલણથી ક્રિયા બહાર આવે છે.વારંવાર કરેલી કોઈપણ ક્રિયા આદત બની જાય છે. તમારી બધી આદતો સાથે મળીને તમારુ વ્યક્તિત્વ બનાવે છે. તમારા વ્યક્તિત્વથી તમારુ નસીબ બને છે.

વિચારોનુ સંચાલન

વિચારોનુ સંચાલન તમારી ઊર્જા અને સમય બચાવે છે, તમને સુખ, આરોગ્ય અને સંવાદિતા આપે છે. તમે તમારા વિચારોથી વાકેફ રહો અને જો ખોટો અથવા નકામો વિચાર હોય, ગુણવત્તાને અવલોકન કરો અને અન્ય પ્રકારના વિચારો પર આગળ વધો.

તમે ટેલિપથી વિશે બધા જાણો છો? તે વિચારોથી વિચારોની સંચારપધ્ધતિ છે જ્યારે તમે કોઈનો વિચાર કરો છો અને તમને તેમનો ફોન આવે છે, ત્યારે તમે ટેલિપેથીનો અનુભવ કર્યો હોય છે. જ્યારે તમારા મનમાં કોઈ પ્રશ્ન હોય અને બીજી વ્યક્તિને જવાબ આપતી વખતે, જ્યારે આપણે એકસાથે સમાન વસ્તુઓ કહીએ છીએ. ત્યારે પણ તમે ટેલીપથીનો અનુભવ કર્યો હોય છે.

@shehnusarmanu

પ્રકરણ-૫

પગથિયુ-૩: લાગણી

પ્રકરણ-૫

પગથિયુ-૩: લાગણી

માણસોમાં લાગણી ક્યાંથી આવે છે?

દર વખતે જ્યારે તમે કહી શકો કે તમારી લાગણીઓ પરિસ્થિતિઓ અથવા લોકોના કારણે છે, ત્યારે તમે તેમને તમારા મનની સ્થિતિ માટે દોષ આપી રહ્યા છો. આપણામાંની દરેક વ્યક્તિ આપણી લાગણીઓ માટે જવાબદાર છે. તમે શું લાગણી અનુભવો છો તેના માટે લોકો જવાબદાર નથી અને અન્ય લોકો તમારા માટે શું લાગણી અનુભવે છે તે માટે તમે જવાબદાર નથી.

તમે તમારા વિચારો અને ક્રિયાઓનું ધ્યાન રાખી શકો છો, પરંતુ અન્ય લોકો પોતાની લાગણીઓ બનાવશે અને અન્ય લોકો તમને દુખી પણ બનાવશે તો તમારે તમારી જાતને દોષિત ન સમજવી જોઇએ.

કોઈ અને કાઇપણ તમારા નિયંત્રણમાં નથી, તમે શું કરવા ઈચ્છો છો તે અન્ય લોકોના મન ન કરી શકે, અને તમારા મન પર ફક્ત તમારો જ નિયંત્રણ હોય છે. બહારની વસ્તુઓને ધ્યાનમાં લીધા વગર, તમે તમારી અંદરની લાગણીઓને સભાનપણે પસંદ કરો છો. તમે આરોપ લગાવવા કરતા વ્યક્તિગત જવાબદારીને જવાબદાર ગણાવી રહ્યા છો. લોકોમા રહેલી અપ્રામાણિકતા, આળસ, મોડુ આવવુ જેવી લાક્ષણિક પરિસ્થિતિઓ અથવા વ્યક્તિત્વની લાક્ષણિકતાઓથી પરિચિત થાઓ જે બળતરા, ગુસ્સા કે નુકસાન પહોંચાડે છે. હવે લોકોની વર્તણૂકના જવાબમાં સભાનપણે સ્થિર રહેવાનું પસંદ કરો.

જો ભૂતકાળમાં કંઈક થયું હોય તો પણ, આજે આપણે આપણી લાગણીઓ માટે ભૂતકાળને દોષ આપી શકતા નથી. આજની અમારી લાગણીઓ સંપૂર્ણપણે આપણી પસંદગી અને આપણી જવાબદારી છે. બહાર બધું ઉત્તેજના છે - ભૂતકાળના અનુભવો, વર્તમાન પરિસ્થિતિઓ, હલનચલન - ઉત્તેજનાને ધ્યાનમાં લીધા વગર, પ્રતિભાવ આપવો એ આપણી રચના છે.

@shehnusarnamu

લાગણીઓની રચના

લાગણીઓ આપણા અર્ધજાગ્રત મનમાં બને છે. આપણા મનમાં ઉત્પન થતા આપણા દરેક વિચારો લાગણીઓ દ્વારા અનુસરવામા આવે છે પછી તે હકારાત્મક હોય કે નકારાત્મક હોય અને તે વિચારો આપણી સંબંધિત માન્યતા પર આધારિત હોય છે.

સર્જનાત્મક કાલ્પનિકતા

નીચે આપેલ એક પછી એક પગલા દ્વારા સર્જનાત્મક કાલ્પનિકતાથી તમારી લાગણીઓને અનુભવો

અભ્યાસ-૭:- સર્જનાત્મક કાલ્પનિકતા

પહેલુ પગલુ : મૂડ સુયોજિત કરો

જ્યારે તમે સર્જનાત્મક કાલ્પનિકતાનો પ્રયાસ કરો છો ત્યારે તે હળવા અને હકારાત્મક સ્થિતિમાં હોવુ મહત્વપૂર્ણ છે. ઉદાહરણ તરીકે, તેના માટે તમે શાંતિપૂર્ણ વિસ્તારમાં થોડુ ચાલીને, હૂંફાળું સ્નાન અથવા સુંદર ગીતના સંગીતને સાંભળીને પ્રયાસ કરી શકો છો. જ્યારે તમે આરામદાયક લાગણી અનુભવી રહ્યા હોવ, ત્યારે એક સ્થાન શોધો જ્યાં તમને ખલેલ ના પડે અને પ્રક્રિયાના સમયગાળા માટે આરામદાયક પણ હોય. લાંબા સમય સુધી તમે તમારી કાલ્પનિકતા પર કામ કરવાનું વિચારી શકો છો જે વધુ અસરકારક બની શકે છે.

બીજુ પગલું : આદર્શ સ્થિતિમાં આવો

જો તમે પ્રારંભ કરો તે પહેલાં સીધા સાદા આદર્શ અભ્યાસ માટે સમય આપો તો. સર્જનાત્મક કાલ્પનિકતા ખૂબ જ તીવ્ર અને અર્થપૂર્ણ બની જાય છે. મોટાભાગના લોકો માટે, થોડા સમય માટે ધીમા અને સતત શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવુ જરૂરી છે.

ત્રીજુ પગલું : ધ્યેયની કલ્પના કરો

એકવાર તમારુ મન શાંત અને ગ્રહણશીલ લાગે, ત્યારે તમે ઇચ્છો તે વસ્તુની છબીને બનાવવાની શરૂઆત કરો, જ્યાં સુધી તમે બધી વિગતોને આવરી નાલો ત્યાસુધી છબી બનાવો. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે જોબમાં એક મોટા પ્રમોશન માટે કામ કરી રહ્યાં છો, તો એવી કલ્પના કરો કે તમને પ્રમોશન માટેની જાહેરાત પ્રાપ્ત થાય છે અને તે સમયે તમારી આસપાસનાં લોકોની હકારાત્મક પ્રતિક્રિયાને પણ ચિત્રિત કરો. શક્ય તેટલુ વાસ્તવિક પર્યાવરણ બનાવવાનો પ્રયાસ કરો અને તમારા ધ્યેય સાથે સંકળાયેલા અવાજો, લાગણીઓ, ઇન્દ્રિઓનો પણ અનુભવ કરો.

ચોથુ પગલુ : લાગણીઓને પકડો અને તેને કલ્પના સાથે જોડો

સર્જનાત્મક દ્રશ્યનો સૌથી મહત્વપૂર્ણ ભાગ પગલા ત્રણમાં વર્ણવવામાં આવેલ પ્રક્રિયા છે, જો તમે તમારા કાલ્પનિક અનુભવોને તમારા બાકીના દિવસને પ્રભાવિત કરવાની મંજૂરી આપો, તો તમારા જીવનમાં તમારા લક્ષ્યોને પ્રગટ થવાની શક્યતા વધુ છે. જ્યારે તમે તમારા ધ્યેયને ચિત્રિત કરો છો ત્યારે ગૌરવ, સુખ, આત્મવિશ્વાસ અને શાંતિની લાગણીઓને પકડી રાખો જેથી તમે વારંવાર તમારી માન્યતાને માન્યતા આપો છો કે તમે ટૂંક સમયમાં જે વસ્તુઓ ઉત્કૃષ્ટતા પૂર્વક માંગો છો તે

આકર્ષસાસે.

પાંચમુ પગલુ : સર્જનાત્મક કાલ્પનિકતાની આદત પાડો

આદર્શ રીતે, તમારે સર્જનાત્મક કાલ્પનિકતાને તમારા જીવનનો દૈનિક ભાગ બનાવવો જોઈએ. મોટાભાગના લોકો કાલ્પનિકતા માટે ચોક્કસ સમય (જેમ કે ઊંઘવા જતા પહેલા પંદર મિનિટનો સમયગાળો) ગોઠવતા હોય છે, પરંતુ સૌથી મહત્વની વસ્તુ એ છે કે તમને જ્યાં સુધી તમે તમારી ઈચ્છા મુજબનો ધ્યેય ના મળે ત્યાસુધી તમારા ધ્યેયની કાલ્પનિકતા કરવાની તમારી આદતોને જાળવી રાખો.

છ્ઠુ પગલુ : ધ્યેય મેળવવા માટે સખત મહેનત કરો

સર્જનાત્મક કાલ્પનિકતા અતિશક્તિશાળી છે અને તમે જે જીવન હંમેશા ઈચ્છતા હોય તેને વિકસાવવા માટે ચોક્કસપણે એક વિશાળ ભૂમિકા ભજવી શકે છે, જો તમે તમારા લક્ષ્યો તરફ સખત પગલાઓ પણ બનાવો તો તમે નોંધપાત્ર સફળતા હાંસલ કરી શકો છો. તમે દરેક સુસંગત તક લો, બહાદુર બનો, અને વધુ સુખી જીવનમાં વિશ્વાસ કરો.

અભ્યાસ-૮ : સાત પગલાની લાગણીની પધ્ધતિ

સ્વયંની જાગૃતતા વધારવા અને તંદુરસ્ત રીતે તમારી લાગણીઓનું સંચાલન કરવાનું શીખવા માટે સાત પગલાંની લાગણી પ્રક્રિયાનો ઉપયોગ કરો.

પગલુ ૧:જાગ્રુતિ

પ્રથમ શરીરમાં થઇ રહેલી શારીરિક લાગણીઓ અને તેના સ્થાન શોધો.

- “છાતીમાં ભારેપણુ”,
- “પેટમાં પતંગીયા જેવુ અનુભવવુ”,
- “હથેળીમા પરસેવો”,
- “દાંત કચકચાવવા”,વિગેરે

પગલુ ૨: વાતચીત

તમારુ ધ્યાન શારીરિક લાગણીઓ પર કેંન્દ્રિત કરો અને પોતાની જાતને પૂછો;

- “મારા (છાતી, જડબાં, પેટ, ગળુ અને ખભા) માં થતાં શારીરિક લાગણીઓ ના સંદેશ વિશે શું જાણવાની જરૂર છે?
- “આ (છાતી, જડબાં, પેટ, ગળુ અને ખભા) માં થતી લાગણીઓનો હકારાત્મક હેતૂ શુ છે?

પગલુ ૩:તર્કથી સાભળો

તમારી શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓનાં વિશ્લેષણ માટે તમારા મનની જાગરૂકતા વાપરો. તમારા જાગૃતિમાં આવતા સાહજિક અથવા સહજ પ્રતિસાદની રાહ જુઓ.

પગલું ૪:માહિતિ ભેગી કરો

જો તમને લાગે કે સંદેશો અપૂર્ણ છે તો જ્યા સુધી તમને યોગ્ય અને સ્પષ્ઠ સંદેશ ના મળે ત્યાં સુધી તમે "આગામી નવો પ્રશ્ન" પૂછો. ઉદાહરણ તરીકે ”આ સંદેશ પાછળનો હકારાત્મક હેતૂ શુ છે?”

પગલુ ૫:સંદેશને પ્રતિક્રિયા આપો

પોતાની જાતને વચન આપો કે આવનારા ૨૪ કલાકમાં તમે તેના પર કામ કરશો

જો તમને ખબર ના પડે કે આવતા ૨૪ ક્લાકમા શું કામ કરવું તો એક પ્રશ્ન પુછો કે “આની પાછળની સારી પ્રતિક્રિયા શું હોઇ શકે?” અને પછી જ્યાં સુધી જવાબ ના મળે ત્યા સુધી રાહ જુઓ.

પગલું ૬: પુષ્ટિ મેળવો

જો લાગણીઓ નીકળી જાય, તો તમે યોગ્ય પ્રતિભાવ આપ્યો છે, જો ના નીકળે તો પગલું ૪ પાછું જુવો.

પગલુ ૭: પાછળ પડો

તમારા અર્ધજાગ્રત મન સાથે એકરાગ જાળવી રાખવા માટે ૨૪-કલાકના વચનનું પાલન કરવાની ખાતરી કરો. તમે નિયમિતપણે આમ કરીને તમારી સાથે સારા સંબંધો બનાવી રહ્યા છો અને જો ના કરો તો નુકસાન કરી રહ્યાં છો.

આપણને આપણી લાગણીઓની જરુર છે

લાગણીઓ આપણી માનવતાનો એક આવશ્યક ભાગ છે - આપણે આપણી લાગણીઓને સાંભળવાની જરૂર છે જયારે આપણે આપણી અને અન્ય લોકોની લાગણીઓને સંવેદનશીલ રીતે સંતોષી શકતા નથી, ત્યારે બધા પ્રકારની મનોવૈજ્ઞાનિક અને સામાજિક સમસ્યાઓ ઉત્પન થાય છે. લાગણીઓ પ્રત્યે અનુમતિ, પ્રશંસા, ખુલ્લી, અથવા સ્વાગત વલણ દરેકને અસર કરે છે. તમારી લાગણીઓથી છૂટકારો મેળવવાનો પ્રયાસ ન કરો, તેને રહેવાદો તેનાથી તમારી ઘણી સમસ્યાઓ ઓછી થશે.

તમારી લાગણીઓ માટે ખુલ્લા રહો તમે શોધી શકો છો કે તે તમને માર્ગદર્શન આપશે અને તમને શીખવશે, તમને ચેતવશે અને તમારી સુરક્ષા કરશે, અને તમને ખુશી અને મનોરંજન પણ કરશે. તેથી તમે દરરોજ થોડો સમય નીકાળીને શોધો કે તમે કેવું અનુભવી રહ્યા છો. - તમને ટૂંક સમયમાં લાભ શોધી શકશો.

"લાગણીઓ સમુદ્રનાં મોજા જેવી હોય છે, આપણે તેમને આવતી રોકી નથી શકતા પરંતુ આપણે પસંદ જરૂર કરી શકીએ છીએ કે જે કઇ લાગણી સાથે આગળ વધવુ”

જોનાથન માર્ટસન

તમે કેવી લાગણી અનુભવો છો તે જાણો

તમે કેવી લાગણી અનુભવો છો તે જાણવુ ઘણીવાર ગૂંચવણ ભર્યુ છે. તમે જાણો છો કે તમે કંઈક અનુભવી રહ્યાં છો, પરંતુ તે જાણતા નથી કે તે શું છે.

શરૂ કરવા માટે, તે પ્રાથમિક અને ગૌણ લાગણીઓ વચ્ચેનો તફાવત કરવા માટે ઉપયોગી હોઈ શકે છે) હેન્ડ્રિક્સ અને હેન્ડ્રિક્સ .૧૯૯૩) મુજબ, પ્રાથમિક લાગણીઓ ઉદાસી, ગુસ્સો, ભય, જાતીય લાગણીઓ અને આનંદ છે જ્યારે ગૌણ લાગણીઓ અને અનુભવો આ પ્રાથમિક લાગણીઓના સંયોજનો છે .ઉદાહરણ તરીકે, અપરાધ એ વિવિધ પ્રમાણમાં ભય અને ગુસ્સાનું સંયોજન છે -તમે મુખ્યત્વેભય અને થોડો ગુસ્સો, અથવા મુખ્યત્વે ગુસ્સો અને થોડો ભય લાગતા હોઈ શકો છો.- શરમજનક એ ઉદાસી અને ભયનું એક સંયોજન છે .અને ઈર્ષ્યા એ ઉદાસી અને ગુસ્સાનું સંયોજન છે.

કેટલાક લોકો માને છે કે ગુસ્સો ગૌણ લાગણી છે; તે ભય અને ઉદાસીનું મિશ્રણ છે. મને લાગે છે કે ગુસ્સો પ્રાથમિક અથવા ગૌણ લાગણી હોઈ શકે છે જ્યારે ગુસ્સો નિયમિત બને છે, અથવા એક એવી લાગણી કે જે કોઈ વ્યકિત આરામદાયક વ્યક્ત કરે છે, તે ગૌણ લાગણી છે. જો ગુસ્સો ગૌણ લાગણી હોય, ત્યારે તે તેનાં ઊંડાણમાં જવા અને અન્ય લાગણીઓથી વાકેફ થવામાં મદદ કરે છે.

હવે આગળ આપણે આપણી લાગણીઓ અને આપણા શરીરની વચ્ચેનું જોડાણ સમજીશું. દરેક પ્રાથમિક લાગણી શરીરમાં સંવેદના ઉત્પન્ન કરે છે - આપણે આપણા શરીરમાં આપણી લાગણીઓ અનુભવીએ છીએ. તમારા શરીરમાં અનુભવાતી સંવેદનાથી તમે ઉંડાણપૂર્વક કેવી લાગણી અનુભવો છો તે ઓળખી શકો છો, અને તમારી લાગણીઓ સાથે રહેવા મદદ કરી શકે છે.

પોતાની લાગણીઓ સાથે શું કરવું તેવું લોકો પૂછે છે. તમારી લાગણીઓ સાથે તમે જે શ્રેષ્ઠ વસ્તુ કરી શકો છો તે એ છેકે પ્રાથમિક લાગણીઓ ઓળખવી અને તેને અનુભવવી. તમારા શરીરની સંવેદનાથી વાકેફ રહેવાથી તમે તે કરી શકો છો.

તમારી પ્રાથમિક લાગણીઓને ઓળખવા માટે, જુઓ કે તમે તમારા શરીરમાં શું અનુભવી રહ્યાં છો. પછી, તમે કેવી રીતે અનુભવો છો તે સ્પષ્ટ કરવામાં મદદ માટે નીચેના ચાર્ટ (હેન્ડ્રિક્સ અને હેન્ડ્રિક્સ, ૧૯૯૩) જુઓ.

લાગણી	**શરીરમાં સંવેદનાનું સ્થાન**	**સંભવિત સંવેદના**
દુખ	ગળુ,છાતી,પેટ	ગઠ્ઠો,આંશિક દબાણ,પીડા,ખાલીપણુ
ગુસ્સો	ગળાનો પાછળનો ભાગ, માથુ, ખભા,બાહુ,હાથ	તણાવ,ગઠ્ઠો, જડબુ કચકચાવવુ,ચુસ્ત, પાછા પડવુ
ડર	પેટનો ભાગ ,માથુ,ચહેરો, છાતી,ગળુ	પતંગીયુ, કચકચાવીને,ભારે ચક્કર, શ્વાસની તકલીફ, આંખ અને મોઢાની

		આસપાસ તણાવ, સુકુ મોઢુ
જાતીય લાગણીઓ	જનનાંગો,પેટનો નીચલો હિસ્સો, શરીરનો આગળનો ભાગ	પૂર્ણતા, ઉષ્ણતા, ખંજવાળ
આનંદ	છાતી,આંખો, શરીરનો આગળનો ભાગ	વિશાળ, વિસ્ત્રુત, જગજગતુ,ગલગલીયા

ઉપર દર્શાવેલ લાગણીઓ કરતા પણ તમે અલગ પ્રકારની લાગણીઓ અનુભવતા હોઇ શકો છો. જો તમે ઉપર દર્શાવેલ લાગણી કર્તા અલગ લાગણી અનુભવતા હોવ ત્યારે જાતે થોડો સમય લઈ, અને દરેક પ્રાથમિક લાગણીનો વિચાર કરો અને તમે કઇ લાગણી અનુભવી રહ્યા છો તે શોધી કાઢો. આપણે ઘણીવાર એક સમયે એકથી વધુ લાગણીઓ અનુભવીએ છીએ જેથી તે બધાને વર્ગીકૃત કરવાનો પ્રયાસ ખૂબ જટિલ થઇ શકે છે. પ્રાથમિક લાગણીઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી પ્રક્રિયાને સરળ બનાવવા, અને વધુ ઊંડાણમાં જવા માટે મદદ મળે છે.

તમારી લાગણેઓ સાથે શુ કરવું

તીવ્ર લાગણી આપણા બધા માટે જબરજસ્ત હોઈ શકે છે અને જો તમે માત્ર એક લાગણીને ખોલી રહ્યા છો, તો તે ખૂબ જ કાચી લાગે છે. તમારી લાગણીઓ તમે કેવી રીતે અનુભવી રહ્યા છો તે કોઈ બાબત નથી, આપણે બધાએ તેની સાથે કેવી રીતે વ્યવહાર કરવો તે જાણવા માટે મદદની જરૂર છે.

@snehnusarpanu

આપણી લાગણીઓ સાથે રહેવાનું અને ઓળખી કાઢવું શીખવું એ મૂલ્યવાન અનુભવ છે આપણે જાણીએ છીએ કે માત્ર કારણ કે આપણને કંઈક લાગે છે, તેના પર કાર્ય કરવાની જરૂર નથી. અથવા આપણે ગુસ્સો કરીએ છીએ અને ગુસ્સાને કાબૂમાં રાખવાને બદલે આપણે કેવી રીતે પ્રતિસાદ આપવો તે પસંદ કરીએ તો વધુ આપણે જાણી શકીયે છીએ કે આપણે કેવી રીતે અનુભવીએ છીએ અથવા આપણી લાગણીઓને છોડી દઈએ છીએ, આપણે આપણી જાતને વિશે વધુ સારી રીતે અનુભવીએ છીએ.

હુ શું અનુભવ કરું છુ એ મને ક્વીરીતે ખબર પડે?

જો તમે કઇ લાગણી અનુભવી રહ્યા છો તે ના ખબર પડતી હોય તો;

1) શોધો કે લાગણી અનુભવો છો:

- એક ક્ષણ માટે શાંતિથી બેસો અને આંખો બંધ કરો પછી રાહ જુઓ અને તમને અંદરથી શું ખબર પડે છે તે નોંધો.
- શરીરના અલગ અલગ ભાગોમા શુ અનુભવો છો તે ચકાસો.
- તણાવવાળા ભાગ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો,શ્વાસ લો, અને જુઓ તમને કઇક માહિતિ મળે છે.તમારે તેના વિશે વિચારવાની જરુર નથી.

- કોઇ વિચારો,છબીઓ,લાગણીઓ,યાદો,અવાજ કઇપણ મળે છે.
- જો કઇ ના મળે તો,કઇ વાંધો નઇ.તમે ચાલુજ રાખો આમ કરવાનુ.
- તમારી જાતને પૂછોકે તમે કેવી લાગણી અનુભવી રહ્યા છો અને જે આવે એના પ્રત્યે સજાગ રહો.
- તમારે કોઇ વસ્તુ બહાર કાઢવાની જરૂર નથી માત્ર ધ્યાન રાખો.
- જો તોપણ આ અવે તો કાઇ નહી, કોઇક્વાર આવશે.તમારે કોશિશ કરતા રહેવાનુ.

2) લાગણીઓને સ્વીકારો

- જો તમને ખબર છે કે તમે કેવુ અનુભવી રહ્યા છો તો તમારી જાતને કહો કે તે બરબર છે.
- તે ક્યાંથી અવે છે તે તમને ખબર નથી.
- તેને શું કેવાય તેપણ તમને ખબર નથી; તમને તેટલીજ ખબર છે કે તમારી છાતીમાં દુખાવો થાય છે.
- આની વચ્ચે શ્વાસ લો.
- તમારી લાગણીઓને ત્યાંજ રાખો.
- તમારે તેને સાથે કશું કરવાની જરુર નથી, ખાલી સ્વિકારો કે તમે શું અનુભવી રહ્યા છો.

પણ આ લાગણીઓ આવે છે ક્યાંથી?

જો તમારે જાણવુ હોય કે લાગણી ક્યાથી આવે છે:

1) તમારી લાગણીઓના સ્ત્રોતની તપાસ કરો:

- જાણો કે લાગણીઓ સારી કે ખરાબ હોતી નથી;તમારી લાગણીઓ પાછળ સારું કારણ હોય છે.
- તમારી જાતને પુછો કે આ લાગણીઓ સાથે શું જોડાયેલ છે.
- રાહ જુઓ અને નોધો તમને ખબર પડશે.તમને યાદ આવશે,છબી દેખાશે, અને અવાજ પણ સંભળાશે,તમારા શરીરના કયાં ભાગમાં તણાવ અનુભવાય છે તે નોધો.
- તમારી સામે જે આવે છે તેનુ વિષ્લેષણ, અર્થઘટન કે નકારવાનો પ્રયાસ ના કરશો. ખુલા મને નોધ લો.
- ઉંડાણમાં જાઓ.આપણને ખબર છે કે કેમ આવી લાગણી આવી,પણ આપને ઘણીવાર વિચારીએ એના કરતા કઇક અલગ હોય છે.ઉડાણમાં જાઓ ધીરજ રાખો અને સ્વિકારો.
- જો કઇપણ ના આવે તો કાઇ વાંધો નહી,તમે શુ અનુભવ કરો છે

તેના માટે તમને મદદ કરશે.
- મારે આ લાગનેઓ સાથે શું કરવું?

2) તમારી લાગનીઓને વ્યક્ત કરો કે મુક્ત કરો:

- તમને ખબર પન નાહોય કે કેમ તમે આવ્ય અનુભવી રહ્યા છો તોપણ તમારી જાતને તમે તમારા ઘરનાં એકાંતમા દર્શાવો.
- તમે જે અનુભવી રહ્યા છો તેના પર ધ્યાન કેંદ્રિત કરો.મોઠુ ખોલો અને તેમાથી તે લાગણીનાં અવાજને આવવા દો.
- લાગણી સાથે ફરો.તમે નૃત્ય કરો,લાતો મારો,કોઇ વસ્તુ પર મારો.
- ચીસો પાડો જો તમને આવાજની ચિંતા થતી હોય તો ઓશીકામાં ચીસો પાડો.
- રડો.જો તમને રડવું આવે તો તમારી જાતને પરમિશન આપો..
- લાગણીઓને લખો કે ચિત્ર બનાવો.કઈપણ કાપશો નહી, લાગણીઓ જેમ છે તેમજ લખો અથવા ચિત્ર બનાવો.
- કોઇને કઇક કહેવુ હોય તો મોટેથી બોલો.
- તમે તમારા કોઇ સહાયકને કહો કે તમે શું અનુભવી રહ્યા છો.

ખૂબજ તીવ્ર લાગણી છે. હુ સાચવી નથી શકતો હું શું કરુ?

1) આરામ અને તમારી જાતની ખાત્રી કરો:

- તમારી જાત સાથે વાત કરો કારણકે તમેજ તમારા શ્રેષ્ઠ મિત્ર છો. નમ્ર અને માયાળુ બનો.
- તમારે જે સંભળવાની જરુર છે તેના માટે તમારી જાતની ખાત્રી કરો, દા.ત., “હુ બરાબર છુ,હુ સલામત છુ.”
- આરામદાયક ખુરશીમાં કે પલંગમાં ધાબળા,ગરમ પીણુ,સારું પુસ્તક,કે ટી.વી. પર આવતો કોઇ પ્રોગ્રામ જુઓ.
- પોતાના માટે કઇક સરસ કરો.પોતાની જાત કઇક ખાસ હોય એમ વર્તન કરો, પરપોટા સાથેનુ સ્નાન લો,મસાજ કરાવો,અને સંદેશ મેળવો
- સહાયક મિત્ર સાથે વાત કરો.તમારે શું જોઇએ છે તેના વીશે વાત કરો.

2) તમારી લાગણીઓમાંથી બહાર આવો:

- ક્યારેક લાગણીઓ જબરદસ્ત બની જાય છે અને તમારે એમાંથી બહાર નીકળવાની જરુર પડે છે.તેનો મતલબ એ નથી કે તમે તેને અવગણો છો, ફક્ત બહાર નીકળો છો. તેના પર આરામથી પાછા આવીશુ.થોડા સમય પછી, લાગણીઓપર પાછા આવવું પણ

જરુરી છે. તે બદલાઇ ગઇ હોય તોપણ.

- પોતાની અંદર જ્ગ્યા બનાવો.એવુ કાલ્પનિક ચિત્ર બનાવો કે જેમા તમને અનુભવાતી લાગાણીઓ દર્શાવી શકાય.તે પૂર્ણ કે આંશિક હોઇ શકે છે. તમરો સમય લો; તમારી કલ્પનાઓને વિસ્તારો.હવે કાલ્પનિક વિચાર કરો કે એક સંરક્ષણાત્મક પરપોટો જે તમને તમારી લાગણીઓથી અલગ રાખે છે. છબી તરફ જુઓ.તે હજુ ત્યાજ છે.,પણ અલગ છે. તમારી લાગણીઓ પણ ત્યા છે, પણ,તમે તેમાં નથી. તમારી પાસે વિકલ્પ છે;તમને લાગણીની અંદર નહી રહેવાનો.હવે લાગણીમાંથી બહાર આવો. એનો મતલબ એવો છે કે તમે તેને પાછળથી યોગ્ય સમયે મેળવી શકાય.તમે તમારી જાતને સંરક્ષીત સમજ શો.
- સારા અનુભવ વિશે વિચારો. આરામદાયક બનો.ધીમેથી શ્વાસ લો. પ્રેમાળ બનો.તમે ધોધ સાથે છો એવુ અનુભવો અને બધી સારી લાગણીઓ અનુભવો તમારું શરીર આ લાગણીઓથી મુક્ત થઈને આરામદાયક અનુભવ કરે છે.આ યાદ રાખો અને અનુભવો.
- ઉત્સાહપૂર્વક અભ્યાસ કરો જે તમને આરામદાયક બનાવવામા મદદ કરશે.
- એવુ કરો જે તમને આરામદાયક અનુભવ કરાવે.
- એવી વસ્તુ કરો જેમા તમારુ મન સંપૂર્ણપણે લાગે.જે તમને તામારી લાગણીઓથી અલગ કરવામાં મદદ કરશે.
- દ્રશ્યમાં પતિવર્તન આવશે.રૂટીન બદલો.જો તમે કામ કર્યા પછી ઘરે જતા હશો તો તમે લાગણીઓમાં અટવાઇ જશો,કદાચ તમારે જૂદુ કરવાની જરુર છે.– પ્રોગ્રામ,મૂવી,કે બહાર ખાવા જાઓ,જેનાથી તમે સારુ અનુભવશો. એકલા ઘરે જવા કરતા એકલામાં તમારી કાળજી રાખવી સારી.
- દરેક સમયે લાગણીઓ સાથે રહેવુ સહેલુ નથી, પણ જ્યારે તમે કરો ત્યારે લાભદાયી થઇ શકે.

પ્રકરણ-૬

પગથિયુ-૪: વલણ

પ્રકરણ-૬

પગથિયુ-૪: વલણ

વલણ એટલે શું?

વિચારો કે વલણ એક માનસિક ગરણીની જેમ છે જેના દ્વારા તમે પૂરા વિશ્વનો અનુભવ કરો છો. અમૂક લોકો તેને આશાવાદની ગરણીમાંથી જૂએ છે (પ્યાલો અડધો ભરેલો છે) જ્યારે અમૂક લોકો નિરાશાવાદની ગરણીમાંથી જૂએ છે.(પ્યાલો અડધો ખાલી છે.). હકારાત્મક અને નકારાત્મક વલણ વચ્ચેનાં તફાવતને સમજવા માટે હુ તમને કેટલાક ઉદાહરણો આપુ છું.

- નકારાત્મક વલણ ધરાવતા વ્યક્તિ એવુ વિચારે છે કે “હું નઈ કરી શકું
- હકારાત્મક વલણ ધરાવતા વ્યક્તિ એવું વિચારે છે કે “હુ કરી શકુ છુ”
- નકારાત્મક વલણ ધરાવતા વ્યક્તિ સમસ્યાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.
- હકારાત્મક વલણ ધરાવતા વ્યક્તિ સમસ્યાઓના સમાધાન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે
- નકારાત્મક વલણ ધરાવતા વ્યક્તિ બીજામાં ભૂલો શોધે છે.
- હકારાત્મક વલણ ધરાવતા વ્યક્તિ બીજામાં ગુણો શોધે છે..
- નકારાત્મક વલણ ધરાવતા વ્યક્તિ લોકોમાં શુ ખૂટે છે તે શોધે છે.
- હકારાત્મક વલણ ધરાવતા વ્યક્તિ લોકોમાં આશીર્વાદ શોધે છે.
- નકારાત્મક વલણ ધરાવતા વ્યક્તિ મર્યાદાઓ જુએ છે.
- હકારાત્મક વલણ દરાવતા વ્યક્તિ શક્યતાઓ જુએ છે.

તે ક્યાથી આવે છે?

“તમે હંમેશા સંજોગોને નિયંત્રિત કરી શકતા નથી,પરંતુ તમે તમારા વિચારોને નિયંત્રિત કરી શકો છો”

- **ચાર્લ્સ પોપલેસ્ટોન**

વલણ એ વિશ્વને જોવાની તમારી બારી છે. આપણે બધા જીવનમાં સારા વલણ સાથે શરુઆત કરીએ છીએ અથવા આપણી માનસિક બારી ચોખ્ખી હોય છે.નાના બાળકોને જુઓ તેઓ હંમેશા રમતા અને હસતા હોય છે.તેઓ એક્ચમકતો સ્વભાવ ધરાવે છે.તેઓ હંમેશા નવુ નવુ શીખવાનુ પસંદ કરે છે.

બાળક જ્યારે ચાલવાનુ શીખતું હોય ત્યારે તેનુ વલણ જુઓ.જ્યારે તે ઠોકર ખાય છે અને નીચે પડે છે ત્યારે તે શું કરે છે? હું તમને કહુ કે તે શું નથી કરતુ. તે ભોયતળીયાને દોષ આપતુ નથી. તે પોતાને ખરાબ સૂચનાઓ આપવા બદલ પોતાના માતા કે પિતાની સામે આંગળી નથી ચિંધતો. તે ક્યારેય પ્રયાસ કરવાનુ નથી છોડતું.અરે તે સ્મિત કરે છે ફરી ઉઠે છે અને બીજા પ્રયાસ કરે છે.અને તે આ પ્રયાસ હકારાત્મક વલણ સાથે અઠવાડીયા ને અઠવાડીઆઓ સુધી કરે છે જ્યાં સુધી તેને આવડી ના જાય.તેની બારી ચોખ્ખી છે અને તે માને છે કે તે આખી દુનિયા જીતી શકે છે.

@shehnusarnamu

પરંતુ તમે જાણો છો કે અમુક સમય પછી જીંદગી આપણી બારી પર કચરો ફેકવાનું શરુ કરે છે. પછી શું થાય છે:

- આપણી બારીઓ માબાપ અને શિક્ષકો તરફથી મળતી ટીકાઓથી વિખેરાઇ જાય છે.
- આપણી બારીઓ પેઢીઓથી થતા ઉપહાસથી ધૂંધળી થઇ જાય છે.
- આપણી બારીઓ અસ્વિકારથી પણ ખરાબ થાય છે.
- આપણી બારીઓ નીરાશાઓથી ગંદી થઇ જાય છે.
- આપણી બારીઓ શંકાઓથી ઘેરાઇ જાય છે.

સમસ્યા એ છે કે ગંદકીનુ નિર્માણ ચાલુજ છે અને ઘણાબધા લોકો એના વિશે કશુ કરતા નથી. તેઓ ગંદી બારી સાથે પોતાનુ જીવન પસાર કરે છે.તેઓ તેમનો ઉત્સાહ ગુમાવી દે છે અને હતાશ થાય છે.અને સૌથી દુખદ તેઓ પોતાના સ્વપ્નોને છોડી દે છે. — આ બધા પાછળનુ કારણ ફક્ત પોતાના વલણરૂપી બારીને ચોખ્ખી રાખવામાં તેઓ નિષ્ફળ રહ્યા તેજ હોય છે.

તમારી બારીને ચોખ્ખી રાખવાની જવાબદારી તમારીજ છે.હું તમને પ્રોત્સાહન આપીશ અન્ય લોકો પણ તમને પ્રોત્સાહન આપશે પણ અંતે તમારા માટે બીજુ કોઇ વ્યક્તિ કામ નહી કરી શકે.

"સાચુ કે ખોટુ એવુ કઇ હોતુ નથી, પણ વિચારથી તે આવુ બને છે"

- **વિલિયમ શેક્સપીયર**

વલનનુ મહત્વ

"ખુશ વ્યક્તિ કોઇ ચોકકસ સંજોગોથી નહી પરંતુ ચોક્કસ વલણથી ખુશ હોય છે"

- **હુઘ ડાઉન્સ**

"માણસ પાસેથી બધુજ લઇ શકાય છે પરંતુ માનવ સ્વતંત્રતાની છેલ્લી એક વસ્તુ — કોઇપણ સંજોગોમાં પોતાનુ વલણ પસંદ કરવાની પસંદગી લઇ શકાતી નથી"

- **ડો.વિક્ટર ફ્રેન્કલ**

વલણ એ બધુજ છે. હકારાત્મક વલણ વગર તમે બીજા કોઇપણ સિધ્ધાંતોને સક્રીય કરી શકતા નથી. જીવનમાં તમારી સફળતા એ તમારા વલણ સાથે શરુ થાય છે અને સમાપ્ત પણ તમારા વલણ સાથેજ થાય છે.

@snehlusarnamu

તે કેવીરીતે કામ કરે છે?

"મન જે કલ્પના કરે છે કે માને છે તે મેળવી શકે છે"

- **નેપોલીયન હીલ**

તે કેવીરીતે બદલાય છે?

તમને વધુ હકારાત્મક બનાવવામા અને ઇચ્છીત પરિણામ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ માટે નીચે જણાવ્યા મુજબ બે ક્રીયારૂપી પગલાઓ આપેલ છે.

પગલું-૧

દરરોજ હકરાત્મક અને ઉધ્ધાર કરે તેવુ સાહિત્ય વાંચવુ જોઇએ. આવુ કરવા માટે દરરોજ ૧૫-૩૦ મિનિટ નીકાળો અને ઉંઘતા પહેલા વાંચવુ એપણ એક સારો વિચાર છે. વાંચવા માટે હજારોની સંખ્યામાં પ્રેરણાત્મક પુસ્તકો અને લેખો હાજર છે. તમને જે ગમે તે વાંચો- તે સારા પુસ્તકો હોવા, આધ્યાતમિક સામગ્રી,

અથવા પ્રેરણાદાયી જીવનચરિત્ર પણ હોઈ શકે. તમે કોઈપણ પુસ્તકની દુકાનમાં કે પુસ્તકાલયના મનોવિજ્ઞાન અને સ્વ-સુધારણાના વિભાગમાથી પસંદગી કરી શકશો — તેની તમે તપાસ કરી જુઓ.

પગલું-૨

દરરોજ પ્રેરણાદાયક વિડીયો જુઓ. તમે ઘરે આવતા કે જતા રસ્તામાં પોતાની ગાડીમાં ઓડીયો પણ સાંભળી શકો છો અથવા રોજની કસરત સાથે પણ સાંભળી શકો છો. પુનરાવર્તન એ મુખ્ય છે.જ્યારે તમે આ સંદેશાઓ વારંવાર સાંભળો છો ત્યારે તે તમારો ભાગ બની જાય છે અને તમે તમારા જીવનને સુધારવા માટે તેનો અમલ કરવાનો શરુ કરી દો છો.ઓડીયો અને વિડીયો તમને દૈનિક ધોરણે તમારા વલણ અને સિધ્ધાતો વિશે વિચારતા કરશે.ઓડીયો અને વિડીયો એ તમને ક્રીયા કરાવવાં માટે પૂરતા નથી.આ વિચારોપર કામ કરવુ એ તમારા પર છે!

જો તમારી પાસે આ બધી યુક્તિઓને વળગી રહેવા માટેની શિસ્ત હોય તોજ તે તમારા માટે કામ કરે છે.

હું હકારાત્મક વિચારસરણી અને આપણા વિચારોની શક્તિ વિશે કેટલીક બાબતોને સ્પષ્ટ કરવા માંગું છુંસૌ પ્રથમ ., હકારાત્મક વિચારનો અર્થ એ નથી કે તમે રાતોરાત તમારા ધ્યેયો સિદ્ધ કરી શકશો . તે એવું નથી કે તમે વધુરૂપીયા કમાવવા વિશે વિચારવાનું શરૂ કરો અને બીજી સવારે તમે જાગો ત્યારે તમારી પથારી પાસે ભરવાનાં બીલ મળે .સફળતા માટે પ્રયત્નો, પ્રતિબદ્ધતા અને ધીરજ જરૂરી છે

@shehnusarnamu

અને બીજું, હકારાત્મક વિચારસરણીનો અર્થ એ નથી કે તમારી પાસે કોઈ વધુ સમસ્યાઓ નથી. મારો વિશ્વાસ કરો; તમારી પાસે રસ્તામાં અસંખ્ય અડચણો હશે જો તમે તમારી જાત પર વિશ્વાસ રાખો, તેના પર પગલાં લો અને તે ચાલુ રાખો છો, તો તમે તે અવરોધોને દૂર કરી શકશો.
યાદ રાખો, તમે સતત તમારા પ્રભાવશાળી વિચારોની દિશામાં આગળ વધી રહ્યા છો. તમારા જીવનમાં પ્રાપ્ત થતી દરેક વસ્તુ તમારા વિચારો અને માન્યતાઓમાંથી આવે છે નકારાત્મક વિચારસરણી નકારાત્મક પરિણામો અને હકારાત્મક વિચારસરણીથી સકારાત્મક પરિણામ ઉત્પન્ન કરે છે. તમારી વલણરૂપી બારીને સ્વચ્છ અને તેજસ્વી રાખો જેથી કરીને સકારાત્મક વિચારો ચમકાવી શકે. નકારાત્મક વિચારો વિચારવાનો કોઈ અર્થ નથી, જ્યાં સુધી તમે નકારાત્મક પરિણામો મેળવવા માંગતા ના હોવ અને મને ખબર છે કે તમે તે થવું નથી ઈચ્છતા.

તેથી, આનાથી આગળ, તમારા વિચારોને કુશળ રીતે પસંદ કરો અને તમારા જીવનમાં અદભૂત પરિણામો મેળવવા માટે આ શક્તિશાળી સિદ્ધાંતનો ઉપયોગ કરો!

“તમે કઈપણ પણ કરો તે પહેલા તેને તમારા મનમાં જોવી જોઈએ”

— એલેક્ષ મોરિસન

તમારા ઈચ્છીત લક્ષ્યોનુ માનસિક ચિત્ર બનાવો અને પછી તેની કલ્પના કરો, તેમાં લાગણી ઉમેરો.

“દૂરદ્રષ્ટિએ અન્ય લોકો ના જોઈ શકે તે જોવાની કળા છે”

— જોનાથન સ્વીફ્ટ

“સફળતા એ મનની સ્થિતિ છે જો તમે સફળતા ઈચ્છતા હોવ તો તમારી જાતને સફળ વિચારવાનુ શરુ કરી દો”

— ડો.જોયસ બ્રધર્સ

“વલણ એ સારા કે ખરાબ માટે દિવસના ૨૪ કલાક કામ કરતી ગુપ્ત શક્તિ છે”

-અજ્ઞાત

જો સફળતા મેળવવી હોય તો તેના માટે જે કાંઇ પણ કરવુ પડે તે કરવાની પ્રતિબધ્ધતા હોવી જરૂરી છે

ખંત ક્યાં રહે છે? નિરંતર ક્રીયા પ્રતિબદ્ધતાને અનુસરે છે - એટલે કે, તમે તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે પહેલેથી જ પ્રતિબદ્ધ હોવા જરૂરી છે. એકવાર તમે તમારા ધ્યેયને હાંસલ કરવા માટે પ્રતિબદ્ધતા પ્રાપ્ત કરી લો, પછી તમે નિશ્ચિત નિર્ણય અને ક્રિયા દ્વારા અનુસરો જ્યાં સુધી તમે ઈચ્છિત પરિણામ પ્રાપ્ત ન કરો.
જ્યારે તમે પ્રતિબદ્ધતા કરો છો અને તેના માટે ગમે તે કરવા માટે તૈયાર થાવ છો, ત્યારે તમે તમારા ધ્યેયને પૂર્ણ કરવા માટે જરૂરી એવા લોકો અને સંજોગોને આકર્ષિત કરવાનું શરૂ કરો છો.
બ્રહ્માંડમાં વસ્તુઓને સારી રીતે પૂર્ણ કરવા માટે અમર્યાદિત સ્ત્રોતો છે. તે માત્ર એટલું જ છે કે તમારા મનમાં તેમને શોધવામાં ક્યારેય ધ્યાન આપ્યું નથી. એકવાર તમે કંઈક કરવા માટે પોતાને સમર્પિત કરો છો, ત્યારે તમે માનસિક ચિત્ર બનાવી શકો છો કે તે હાંસલ થઇ રહ્યુ છે. પછી, તમારું મન તરત જ કામ કરે છે, તે ચુંબકની જેમ ઘટનાઓ અને સંજોગોને આકર્ષે છે જે તમારા ચિત્રને વાસ્તવમાં લાવવામાં

મદદ કરશે. જોકે, આ રાતોરાત પ્રક્રિયા નથી; તમારે સક્રિય થવું જોઈએ અને તકો દેખાવવી જોઈએ.

આફતને અવસરમાં ફેરવો

“દરેક પ્રતિકૂળતામાં તેની સમકક્ષ કે વધારે લાભના બીજ હોય છે”

— નેપોલિયન હીલ

જ્યારે તમે તમારા જીવનમાં સમસ્યાઓ કે અડચણો અનુભવો છો, ત્યારે તમારી તાત્કાલિક પ્રતિક્રિયા શું છે? જો તમે મોટાભાગના લોકોની જેમ છો, તો તમારી પ્રથમ આવેગ ફરિયાદ છે. "મારી સાથેજ આ કેમ થયુ? હવે હું શું કરીશ? મારી બધીજ યોજનાઓ બગડી જાય છે! "

આ પ્રતિભાવ માત્ર કુદરતી છે જો કે, પ્રારંભિક નિરાશા બંધ થયા બાદ, તમારી પાસે પસંદગી કરવાનો વિકલ્પ છે. તમે તમારી પરિસ્થિતિના નકારાત્મક પાસાઓ પર વિચાર કરી શકો છો અથવા સમસ્યા કે તક આપે છે તે લાભ અથવા પાઠ તમને મળી શકે છે.

“તમે સતત પસંદ કરેલા શબ્દો જ તમારા નસીબને આકાર આપે છે”

— એંથોની રોબીંસ

આરામદાયક જગ્યાની બહાર જીવો

આપણામાંના દરેકને પાસે આરામદાયક જગ્યા છે, એવી જગ્યા જ્યા કરવામા આવતુ વર્તન પરિચિત છે અને જ્યાં અમે આરામદાયક અને સુરક્ષિત મહેસુસ કરો છો. વર્તુળની અંદરના ભાગ તરીકે તમારા આરામદાયક જગ્યા વિશે વિચારો.

એકબીજાને મળવાના પરિણામો

“જો તમે બીજા લોકોને જે મેળવવુ હોય તે મેળવવામાં મદદ કરો તો, તમે તમારા જીવનમાં ઇચ્છીત દરેક વસ્તુ મેળવી શકો છો”

— જિગ જિગ્લર

જ્યારે તમારી સફળતા ચોક્કસપણે તમારી સાથે શરૂ થાય છે, ત્યારે તે તમારા સંગઠનો અને લોકો સાથેના સંબંધોના પરિણામે ઉચ્ચ સ્તર સુધી પહોચે છે. સરળ રીતે કહીએ તો, તમે તમારી જાતને એક ભવ્ય લેવલ સુધી લઇ નથી જઇ શકતા એટલા માટે નેટવર્કિંગ ખૂબ મહત્વનું છે.

ભાગ ૨

બાહ્ય પરિવર્તન

પ્રકરણ-૭

પગથિયુ-૫: ક્રીયા

પ્રકરણ-૭

પગથિયુ: ૫ ક્રીયા

ધ્યેયની રચના અઠવાડીક/રોજ (કામ કરવું)

અભ્યાસ-૯: ધ્યેયની રચના

માર્ગદર્શન: દર અઠવાડીયાની શરુઆતમાં એક કલાક જેટલો સમય ખરેખર તમારા માટે જરુરી બાબતને મદદ કરવા માટે પસાર કરો.આદર્શ રીતે એકજ સમય પસંદ કરો, તમારુ મનપસંદ સંગીત ચાલુ કરો, મનપસંદ ચા પીઓ અને તેને આદત બનાવો..

પગલુ-૧:મોટા ચિત્રોને જોડો અને કલ્પના કરો

“તમે જેવુ ભવિષ્ય જુઓ છો તેવુજ ભવિષ્ય તમને મળે છે”

– રોબર્ટ જી. એલન

તમારા ઉચ્ચસ્તરના ૩થી ૧૦ વરસનાં ધ્યેય અને પરિણામોની કલ્પના કરવા માટે થોડો સમય ફાળવો. **સમય: ૨-૫ મિનિટ.**

પગલુ-૨:વિતેલા અઠવાડીયાની ઉજવણી કરો

“તમારી જીદગીમાં જેટલી ઉજવણી અને પ્રશંસા તમે કરશો તેનાથી પણ વધુ ઉજવણી તમારી જીદગીમાં આવશે”

- ઓપ્રાહ વીન્ફ્રે

વિતેલા અઠવાડીયાની એવી દરેક વસ્તુ લખો કે જેનાથી તમને ગૌરવ પ્રાપ્ત થયુ હોય. ઓછામાં ઓછી ૧૦ વસ્તુ લખો એનાથી પણ વધુ જો હોય તો એ પણ લખો. નાની મોટી કોઈપણ વસ્તુ લખો. **સમય: ૫-૧૦ મિનિટ.**

પગલુ-૩:મુખ્ય બોધપાઠ લખો

“નિષ્ફળતામાંથી શીખો, અને તે નિષ્ફળતા નથી તેના માટે ફરી ને ફરી કામ કરો”

– લીવ યોર લેજેંડ

વિતેલા અઠવાડીયામાંથી લીધેલો બોધપાઠ લખો: મુખ્ય બોધપાઠ,અર્થપૂર્ણ અવતરણ, એવી વસ્તુ જે તમને અને તમારા સપનાઓને પણ પ્રેરિત કરે (એવા લોકો જેને તમે મળવા માંગો છો). **સમય: ૨-૫ મિનિટ**

મુખ્ય બોધપાઠ:

અર્થપૂર્ણ અવતરણ:

પ્રેરણાનો સ્ત્રોત:

એવા લોકો કે જેમને તમે મળવા માંગતા હોવ:

પ્રેરણ દાયક વ્યક્તિઓ જેને તમે મળ્યા હોવ:

પગલુ-૪:જે થયુ નથી તેનુ પ્રુથ્થકરણ કરો

“અને અંતમાં આપણે તકો લીધી નહી તેના બદલ ખેદ વ્યક્ત કરીએ છીએ”

– લેવિસ કેરોલ

તમારી જાત સાથે પ્રામાણિક રહો અને મોટી વસ્તુઓની યાદી બનાવો કે જે તમને હજુ સુધી ના મળી હોય અને એવી વસ્તુઓ કે જેને તમે આગળ સુધારવા માંગતા હોવ. **સમય: ૨-૫ મિનિટ.**

જે રહી ગયુ હોય:

____

____

____

____

પગલુ-૫:તમારી સૌથી વધુ કાર્યક્ષમતા માટે પ્રતિજ્ઞા લો અને સ્પષ્ટતાં કરો

“ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવુ એ વિશ્વની ચાવી છે”

- *વિલિયમ ડીન્સમોર III*

તમે તમારા જીવનના વિવિધ ક્ષેત્રો સાથે સંકળાયેલા હોવ એવા મહત્તમ ૬-૭ પરિણામો નક્કી કરો. જે એક વ્યક્તિગત બજેટ બનાવી શકે છે, તંદુરસ્ત ભોજન તૈયાર કરી શકે છે અથવા માર્ગદર્શક સાથે સારી મીટિંગ કરી શકો છો. તમે નક્કી કરો બસ ખાતરી કરો કે તેઓ તમને તમારા વાર્ષિક ધ્યેયની નજીક લાવે છે. તે રસ્તો છે તેમાં "ફેસબુક તપાસવાનું" ધ્યાનમાં નથી લેવાનુ. ધ્યાનમાં રાખો કે તમારે મોટાભાગના સમયને તમારી કુદરતી પ્રતિભા અને તાકાતનો લાભ લેતી પ્રવૃત્તિઓ પર ખર્ચ કરવો જોઈએ, અને બધું તમારા મૂલ્યોની સાથે હોવું જોઈએ. બધું સુમેળમાં છે તેની ખાતરી કરવા માટે તમારી શક્તિ અને મૂલ્યોની ઝડપથી સમીક્ષા કરવા માટે થોડી મિનિટ લો. સમય: ૫-૧૦ મિનિટ

મુખ્ય પરિણામ:

____

____

____

પગલુ-૬:દરેકનુ સમયપત્રક બનાવો

“જો તમે એના વિશે વાત કરો તો તે એક સ્વપ્ન છે,જો તમે એની કલ્પના કરો તો એ શક્ય છે,પરંતુ જો તમે તેનુ સમયપત્રક બનાવો તો એ વાસ્તવિક છે”

— એંથોની રોબિંસ

દરેક કાર્ય સમય લે છે અને તેથી તમારા કૅલેન્ડર પર સ્થાનની જરૂર છે તમારા .૬-૭ સાપ્તાહિક પરિણામોને જુઓ અને નક્કી કરો કે આ પૂર્ણ કરવા માટે કયા મૂળ કાર્યોની જરૂર છે .હવે સમગ્ર અઠવાડિયામાં આ બહાર લાવો. મોટા ભાગના લોકો એક દિવસમાં૧-૩ થી વધુ અર્થપૂર્ણ વસ્તુઓ પૂર્ણ કરી શકતા નથી, તેથી તે તમારી મર્યાદા છે સમય :૫-૧૫ મિનિટ

તમારા પરિણામો સાથે સંબંધિત ૧-૩ "સૌથી મહત્વપૂર્ણ કાર્યો" (એમઆઇટી) પસંદ કરો અને તેમને સમગ્ર સપ્તાહ દરમિયાન સુનિશ્ચિત કરો:

અનુ. નં	સોમવાર	મંગળવાર	બુધવાર
૧			
૨			
૩			
અનુ. નં.	**ગુરુવાર**	**શુક્રવાર**	**સાપ્તાહિક રજાઓ**
૧			
૨			
૩			

*પગલુ-૭: ખૂટતી જગ્યા પૂરો અને વ્યવસ્થીત રાખો

“નાની નાની વસ્તુઓ પર ધ્યાન કેંન્દ્રિત કરો, સમય જતા તે મોટી થઇ જશે”

- કહેવત

1) તમારી યાદીમાં શું કરવું બાકી છે તે જુઓ. હવે તમારા કૅલેન્ડરને જુઓ

અને જુઓ કે ક્યા તમે થોડી વસ્તુઓ ઉમેરી શકો છો. આ પ્રક્રિયાના અંત સુધીમાં તમારે કોઈ પણ કાર્યવાહી કરવા માટેની યાદીઓ અથવા ક્રિયાઓ ન હોવી જોઈએ. તમારી કાર્ય સૂચિ પરની કોઈપણ બાકી વસ્તુઓ પછીથી યોગ્ય રીતે વર્ગીકૃત કરવામાં આવવી જોઈએ. અત્યાર સુધી આપણે શ્રેષ્ઠ કાર્ય વ્યવસ્થાપન સાધન વસ્તુઓ શોધી છે

2) પૂછો આ અઠવાડીયામાં બીજા કોને હું મદદ કરીશ?”૧-૩ લોકોની યાદી બનાવો.

____

____

____

____

3) પૂછોકે મારા પૂર્વ આયોજીત કામમાં મદદ કરવા માટે કોણે મને મદદ કરી?” ૧-૩લોકોની યાદી

____

____

____

____

4) ફાઈનાન્સિયલ સોફ્ટવેર, ઓનલાઈન બૅન્કિંગ અથવા ખર્ચ નોટ્સનો ઉપયોગ કરીને છેલ્લા સપ્તાહથી ખર્ચ અને ખર્ચની સમીક્ષા કરો. જો તમારી પાસે વ્યવસાય છે, તો તે ખર્ચો પણ જુઓ.

____

____

____

____

ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબત

- કોઈપણ વસ્તુ આપણે વિચારીએ એના કરતા પણ વધુ સમય માંગી લે છે. જો તમને લાગે કે લેખ લખવા માટે એક કલાક લાગી રહ્યો છે, અને પછી ડોઢ કલાક સમય સુનિશ્ચિત કરો. તમારી સાથે સૌથી ખરાબ એ થશે કે તમારો મફતનો સમય પૂરો થઇ જશે.
- "બફર સમય" ની બારીઓ છોડો દરરોજ દરેક સેકંડને બીજામાં ભરો નહીં. અનપેક્ષિત વસ્તુઓ હંમેશા આવશે. તમારી પાસે છેલ્લી

ઘડીની સામગ્રીની કાળજી લેવા માટે સમય આપો, જે વસ્તુઓની સાથે સ્વયંસ્ફુરિત હોય.

- જાણો છો કે તમે તે બધું કર્યું નહીં. પણ મહાન આયોજન સાથે, એવું લાગે છે કે આપણે વધુ મહત્વાકાંક્ષી હોય છે આગામી સપ્તાહ માટે કંઈક છોડીને ઠીક રહો. તે તમને કોઈપણ રીતે આગળ જોવા માટે આપે છે.
- દિવસની શરૂઆતમાં અને અઠવાડિયાના પ્રારંભમાં સૌથી મહત્વપૂર્ણ વસ્તુઓને સુનિશ્ચિત કરો. ઉપરોક્ત, પહેલો ભાર, તમારા સૌથી મહત્વપૂર્ણ કાર્યોને ધ્યાનમાં લીધા છે જેથી કોઈ પણ બાબત શું આવે છે, તેમાંના કેટલાંકને પૂર્ણ કરવામાં આવશે.

ઉપરોક્ત તમારી સાપ્તાહિક પ્રક્રિયાનો એક ભાગ બનાવો અને પોતાને શું મહત્વનું કરવા માટે એક તક આપો. શું તે થોડા રૂપીયા ગુમાવશે અથવા જે કામ તમે ખરેખર આનંદ માણી રહ્યા છો તે સ્થાનાંતરિત છે, યોગ્ય પ્રક્રિયા એ તમામ તફાવત કરી શકે છે તે અમારા દિવસો, અઠવાડિયાઓ અને કલાકોને કેવી રીતે વિતાવે છે તે સાથે શરૂ થાય છે.

જીવનનાં તમામ ૧૨પાસાઓ માટે વિઝન બોર્ડ બનાવો

અભ્યાસ-૧૦: વિઝન બોર્ડ બનાવો

જો ખાસ કરીને તમારી પાસે તમારા જીવનમાં ઘણું પરિવર્તન આવ્યું હોય તો આત્મ-સુધારણાથી પ્રારંભ કરવું મુશ્કેલ છે.
પરંતુ તે દેખાય તેટલું જટિલ અને જબરજસ્ત નથી.
આ બધુ બે બાબતો પર આધારિત છે:

1) તમે તમારા જીવનમાં શું ફેરફાર કરવા માંગો છો તે સ્પષ્ટ કરો.
2) આ વસ્તુઓ પર સતત પગલાં લો.

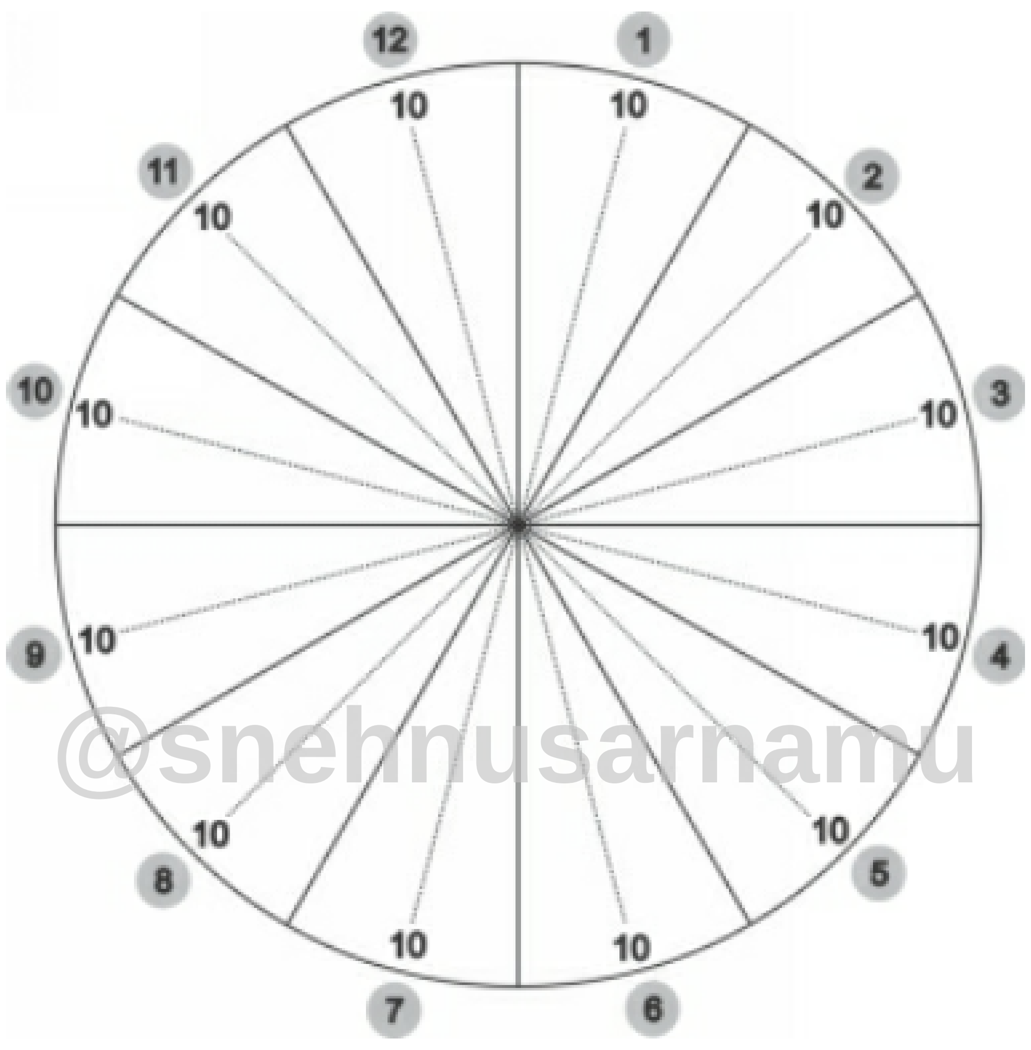
આ માર્ગદર્શન તમને નીચે મુજબનાં બે પગલાં પર લઈ જશે:

1) તમે તમારા જીવનમાં શું ફેરફાર કરવા માગો છો તે સ્પષ્ટ કરો

તમારા અંગત ધ્યેયને ખુલ્લું પાડવાની અને સ્પષ્ટતા કરવા માટે એક ખૂબ ઉપયોગી સાધન છે 'જીવન ચક્ર':
તમે ફક્ત ચક્રમાં બતાવેલ જીવનના અલગ અલગ પાસાઓને જુઓ અને વિચારો કે તમે હાલની તારીખે જીવનના અલગ અલગ પાસાઓમાં કેટલુ સારુ કર્યુ છે.પછી તમે તે દરેક પાસાઓને ૧ થી ૧૦ માં ચોક્કસ આંક આપો (૧ ખૂબ ખરાબ અને

૧૦ ખૂબ સરસ):

1) પ્રેમ અને સંબંધ ____
2) મિત્રતા ____
3) મનોરંજન ____
4) આસપાસનુ વાતાવરણ ____
5) શારીરીક સ્વાથ્ય ____
6) મનની માનસિક સ્થિતિ ____
7) જીવન જીવવાનુ કૌશલ્ય ____
8) આધ્યાત્મિક ____
9) કારકિર્દી ____
10) સર્જનાત્મકતા ____
11) કૌટુંબિક ____
12) સામાજીક ____


12
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
10
10
10
10
10
10
10
10
10
10
10
10

એકવાર તમારી પાસે ચોક્કસ આંક અવી જાય પછી તેના પર વિચારો કે હવે તે આંક ને ૧૦ પર લઈ જવા શું કરવુ.

પ્રેમ અને સંબંધને ૧૦ પર લઈ જવા શું કરવું?

____

____

____

____

____

____

મિત્રતાને ૧૦ પર લઈ જવા શું કરવું?

____

____

મનોરંજનને ૧૦ પર લઈ જવા શું કરવું ?

આસપાસનાં વાતાવરણને ૧૦ પર લઈ જવા શું કરવું?

શારીરીક સ્વાથ્યને ૧૦ પર લઈ જવા શું કરવું?

મનની માનસિક સ્થિતિને ૧૦ પર લઈ જવા શું કરવું?

જીવન જીવવાના કૌશલ્યને ૧૦ પર લઈ જવા શું કરવું?

આધ્યાત્મિકને ૧૦ પર લઈ જવા શું કરવું?

કારકિર્દીને ૧૦ પર લઈ જવા શું કરવું?

સર્જનાત્મકતાને ૧૦ પર લઈ જવા શું કરવું?

____

____

કૌટુંબિકને ૧૦ પર લઈ જવા શું કરવું?

____

____

____

____

____

____

સામાજીકને ૧૦ પર લઈ જવા શું કરવું?

____

____

____

____

____

____

2) આ વસ્તુઓ પર સતત પગલા લો

હવે તમે તમારા જીવનમાં જે ફેરફાર કરવા માંગો છો તે એક સારો વિચાર છે, હવે તેમને ધ્યેય અને આદતોમાં ફેરવવાનો સમય છે.

જીવનના દરેક પાસાને ૧૦ કેવી રીતે બનાવવા તે માટે તમારા વિચારો પર ધ્યાન આપો, તમે નોંધ લો છો કે તમે જે બાબતો લખી છે તે એક સમયની ક્રિયાઓ છે (ઉદાહરણ તરીકે, બચત ખાતું શરૂ કરવું) અને અન્ય આદત સ્થાપિત કરવાની જરૂર છે (ઉદાહરણ તરીકે નિયમિત વ્યાયામ)
તમારુ આગળનું પગલું એ આ બે પ્રકારનાં લક્ષ્યો વચ્ચે તફાવત છે અને નીચે આપેલી યાદીઓ પર તેમને લખવાનુ છે. એકવારના કાર્યોથી પ્રારંભ કરો અને પ્રથમ નાના પગલા લખો કેજે તમારે થવાની તૈયારીમાં છે (ઉદાહરણ તરીકે, બચત ખાતું શરૂ કરો - ગુગલમાં, મારી બેંક માટેના ટેલિફોન નંબર શોધો):

એકવારનુ કામ અને પહેલુ નાનુ પગલુ:

____

આગળ, તમારે આ ફેરફારોને તમારા જીવનમાં અગ્રતા બનાવવાની જરૂર છેતમારા . એકવારનાં કાર્યો પર કામ કરવા માટે દરરોજ ૧૫ મિનિટમાં તમારું કેલેન્ડર સુનિશ્ચિત કરો .જો આ બાબતો તમારા માટે ખરેખર મહત્વની છે તો તે તમારા શેડ્યૂલ પર .રહેવાની પાત્ર છે

તમે દર્શાવેલ નાના પગલાઓ પર કાર્યવાહી કરીને દરરોજ ૧૫ મિનિટનો ખર્ચ કરો અને જલદી તમે એક પૂર્ણ કરી લીધા પછી, નવું નાના પગલું ઉમેરો અને સમગ્ર પ્રક્રિયા સમાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી આ પ્રક્રિયાનું પુનરાવર્તન કરો.

@shehnusarnamu

સુસંગતતા કી છે: ૧૫ મિનિટે ઘણું ન લાગે પરંતુ તે ઝડપથી ઉમેરે છે; એક વર્ષમાં તમે તમારા સ્વ-સુધારણા પર ૯૦ કલાક ખર્ચ્યા હશે. તેટલી વખત તેટલી પરિપૂર્ણ કરી શકાય છે

છેવટે, તમે જે આદત કરવા માંગો છો તે લખો અને તેમને એટલા નાના બનાવો કે તમે ના કહી શકો (દાખલા તરીકે કસરત કરો - દૈનિક ૫ મિનિટ ચાલો):

નાની આદતો:

____

____

____

____

તમારી નવી આદત નાની રાખવા તેમની સાથે સુસંગત રહેવા માટે, તે એકદમ નિર્ણાયક છે કે તમે તમારી જાતને ભૂલાવી નથી તેમને એટલા નાના બનાવો કે તમે ખાલી ના કહી શકો છો અને તમે જે ઇચ્છો છો તે પરિણામો પર ઓબ્જેક્ટ કરવાને બદલે દરરોજ બતાવવા પર ફોકસ કરવાનું શરૂ કરી શકો છો.

વર્તન પોતે તમારા રોજિંદા જીવનનો એક સ્વાભાવિક ભાગ બની ગયા છે ત્યાં સુધી આદતની મુશ્કેલી વધારી નહીં.

બસ આ જ! તમે કવાયત પૂર્ણ કરી લીધા પછી દરરોજ બતાવવાનું, તમારી દૈનિક ૧૫ મિનિટ પૂર્ણ કરીને અને તમારી નાની ટેવ પર ચલાવવા વિશે તે બધું જ છે.

દરરોજ આ પ્રક્રિયામાં રહો, અને એક વર્ષમાં તમે આશ્ચર્ય પામશો કે તમે ક્યાં સુધી આવ્યા છો.

આરામદાયક ના હોય તેવી સ્થિતિ પસંદ કરો

આ ક્ષણ તમને સારી નહી લાગે, અત્યારે વ્યક્તિગત વિકાસના સંદર્ભમાં થોડી અગવડતા લાગશે.

કોઈએ પણ અસ્વસ્થતા ગમતી નથી, પરંતુ લાંબા ગાળે તમારા પ્રદર્શન, સર્જનાત્મકતા અને શિક્ષણમાં સુધારો કરવા માટે તે એક મોટો ભાગ છે.

દિનચર્યાઓ તમને સરળતા અને નિયંત્રણમાં રાખે છે, તમારા જીવનમાં જ્યારે તમે વારંવાર એક જ માર્ગે ચાલ્યા તે વિશે વિચાર કરો: ચોક્કસ સંખ્યામાં ચાલ્યા પછી, તમે તેમાંના મોટાભાગનાં કાર્યોનો પ્રારંભ કરો છો. શું તમે ક્યારેય આ ઓફિસની સફર કરી છે જ્યાં તમે કારમાં બેઠા પછી તમને સફર વિશે શું યાદ હોય છે?

જો તમે તમારી આરામદાયક સ્થિતિમાંથી બહાર ન જઈ શકો, તો તમે તમારી દૈનિક ધોરણે તમારી મોટા ભાગની જીવનને ટ્યુનિંગ મેળવી શકો છો.

પરંતુ જ્યારે તમે નવી વસ્તુઓનો અનુભવ કરવાના તમારા માર્ગમાંથી બહાર જાઓ છો, અથવા જ્યારે તમે નવી વસ્તુઓ તમારી સાથે લાવો છો, ત્યારે તમારું શરીર નવા સર્જનાત્મક માર્ગો બનાવે છે જે તમારી રચનાત્મક તણખાને બળ આપે છે અને તમારી યાદશક્તિ વધારે છે.

એક અભ્યાસમાં, સંશોધકોએ પ્રતિસ્પર્ધીઓની યાદશક્તિઓને છબી બતાવી જે નવલકથા, પરિચિત અને ખૂબ પરિચિત તરીકે ગણવામાં આવી. જ્યારે લોકો એક નવલકથા છબી જોઈ ત્યારે શ્રેષ્ઠ પરિણામો આવ્યાં, તેના પછી પરિચિતનો નંબર આવ્યો, પુનરાવર્તન અને નવી માહિતીમાં મિશ્રણ યાદશક્તિ વધારવામાં મદદ કરે

છે.
એટલા માટે અસ્વસ્થતા હોવી જોઇએ અને તેને તમારે સ્વીકારવું જોઇએ. પોતાને નવી અને અજાણ્યી પરિસ્થિતિઓમાં મૂકવાથી મગજના એક વિશિષ્ટ ભાગને ચાલુ કરવામાં આવે છે જે ડોપામાઇનને ઉત્પાદિત કરે છે, પ્રકૃતિનુ ખુશ રાખવાનુ રાસાયણ. છે; મગજનુ તે અનન્ય ક્ષેત્ર જે ફક્ત જ્યારે તમે સંપૂર્ણ નવી વસ્તુઓ જુઓ છો અથવા અનુભવો છો ત્યારે સક્રિય થાય છે.
અમુક લોકો વાસ્તવમાં અસ્વસ્થતામાં આનંદ અનુભવે છે. પ્રારંભિક ધોરણે સામાન્ય સ્થિતિમાં પાછા આવવાની ઈચ્છાની પ્રારંભિક લાગણી થવા માટેનો પડકાર અનુભવે છે. જેથી તમે તે અગવડતાને વધારી અને ફાયદો કરી શકો.

અભ્યાસ-૧૧: અસ્વસ્થતાને વ્યવસ્થાપન કરવાના ૪ પગલાં

પગલુ-૧:મગજ ચોખ્ખુ કરો

જ્યારે તમે કંઈક વિશે અસ્વસ્થતા અનુભવો છો, એવું લાગે છે કે તમારા મગજમાં ઢોલ વાગી રહ્યુ હોય એવું લાગતું હોય ત્યારે કોઈ ચોક્કસ નિર્ણય લેવા માટે કોઈ રસ્તો નથી રહેતો, તેથી તમારે અવાજને સાફ કરવાની જરૂર છે. તે કરવા માટેનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ દરેક વ્યક્તિ માટે અલગ છે, પરંતુ તે વાંચનનું સ્વરૂપ, જૂના મિત્ર સાથે સારી વાતચીત અથવા શાંત ધ્યાન લઈ શકે છે.

બ્રાઉન યુનિવર્સિટીના ન્યુરોસિયિસીયન્સે તાજેતરમાં ૨૦૧૫ ના એક અભ્યાસમાં પુષ્ટિ કરી છે કે "શ્રેષ્ઠ બેધ્યાન" ની ચાવી વિક્ષેપના માધ્યમથી તમારા મન પર કબજો કરે છે. તમે ક્યારેય તમારા માથાને સંપૂર્ણપણે સાફ કરી શકતા નથી, પરંતુ વિચારની સ્પષ્ટતા લાવવા માટે તમે તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકો છો. જ્યારે તમે તમારું ધ્યાન એક વસ્તુ પર કેન્દ્રિત કરો છો, ત્યારે તમે અનિવાર્યપણે અન્ય વસ્તુઓને અવગણના કરવાના સમાંતર કાર્યને જોડો છો.
તે સાથે, ક્યારેક તમે ખરેખર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની જરૂર છે અને અસ્વસ્થતા ઘટાડવા માટે મગજ ખાલી કરવું જરુરી છેતમારા વિચારો .ને તમારા મગજમાથી કાગળ પર લઇ જાઓ જેથી તમે તેને રૂબરુ જોઈ શકો. તે તમારા મનને રાહત અને સાફ કરવા માટે મદદ કરે છે.

પગલુ-૨:ઉદગમ સ્થાન શોધો

તમારી અગવડતાનો સ્ત્રોત શું છે તે તમને સ્પષ્ટ ખબર છે.તમે શા માટે આવી લાગણીઓ અનુભવી રહ્યા છો ફક્ત તેજ તમને ખબર નથી. એવી કઇ પરિસ્થિતિ છે જે લાગણીઓને ઉત્તેજન આપે છે?શું તમે તમારા પ્રથમ ઇમેલના અસ્વીકારથી

ડરો છો?શું તમને કેમેરાની સામે આવતા શરમ આવે છે?શું તમે જ્યારે રોકાણકારને તમારી કંપની વિછે જણાવો અને પછી તેઓ તાળીઓ ના પાડે તો એવા ભયથી પીડાઓ છો?

હુ બાહેધરી આપુ છુ કે કોઇપન ઉધ્યોગસાહસિક્ને પોતાનો ધંધો આગળ વધારવા અને મોટો કરવા માટે હંમેશા અગવડતાનો સામનો કરવો પડે છે. પરિવર્તન એ દરેક માટે મૂશ્કેલ દવા છે, એમા પણ જ્યારે તમે ધંધો તમે ચાલુ કરો ત્યારે ખાસ – તેના માટે ડંડ અને વધતી જતી કામગીરીમાં અચાનક ફેરફાર લાવવાની જરુર પડે છે જે તમે ક્યારેય વિચાર્યુ નહી હોય.

લેખક રોબર્ટ કિયોસાકિ રીચ ડેડ અને પૂવર ડેડ કહ્યા મુજબ *“તમે નાનો ધંધો સફળતા પૂર્વક કર્યો એનો મતલબ એવો નથી કે તમે મોટો ધંધો પણ સફળતાપૂર્વક કરી શકશો”*,. તમે વિચાર્યા પણ ના હોય તેવા અચાનક આવતા પરિવર્તન તમને અગવડતા અપાવે છે.

એ ક્યાથી આવે છે તે ઓળખો જેથી તમે તેને કાયદેસર બનાવી શકો અને તે મુજબ કામ કરી શકો. જે મોટા પુરસ્કાર તરફ દોરી જાય છે.

લિંચપિન તેમના પુસ્તકમાં લખે છે કે “તમે અનિવાર્ય છો”, સેઠ ગોડીન લખે છે, *“અગવડતા રોકાણ અને પરિવર્તન લાવે છે.અગવડતા નો મતલબ એમ કે જે તમે કરો છો તે બીજા માટે અશક્ય છે,કારણકે તેઓ અસગવડતાથી છુપાય છે.જ્યારે તમારી અસ્વસ્થતા ક્રીયાઓ તમને સફળતા તરફ દોરી જાય છે,સંસ્થા તમને બક્ષીસ આપે છે અને વધુ કરવા માટે પ્રેરણા આપે છે”*

@shehnusamamu

પગલુ-૩:પ્રતિબિંબ

બીજા સમય વિશે વિચારો જ્યા તમને અસુવિધાઓની સમાન લાગણીઓ આવી હતી. તેના માટે તમે કેવી રીતે રમતા હતા? અગાઉની અસ્વસ્થતા પરિસ્થિતિથી આવતી વૃદ્ધિની યાદ અપાવવાની આ તમારી તક છે
તે સમયની, એવી પરિસ્થિતિઓ વિશે વિચારો કે જ્યાં સમાન લાગણીઓ અને ક્રિયાઓ તમને નિષ્ફળતા તરીકે ગણી શકે છે. હકારાત્મક મનોવિજ્ઞાનના સ્થાપક ડૉ. માર્ટિન સેલિગ્મેને એક વખત કહ્યું હતું કે, "આપણી નિષ્ફળતા આપણા ભાવિની સફળતાને નિર્ધારિત કરતી નથી, પરંતુ આપણે તેને કેવી રીતે સમજીએ છીએ તે નિર્ધારિત કરે છે.
સ્ટીવ સિબોલ્ડના પુસ્તક ૩૦ વરસના ઇન્ટરર્વ્યુ પ્રમાણે “હાઉ રિચ પીપલ થિંક” મા જણાવ્યા પ્રમાણે, “મે ક્યારેય એવા બિલિયોનર ઉધ્ધોગસાહસિક વિશે

નહી સાંભળ્યુ કે તેઓ પ્રથમ પ્રયત્ને સફળ થયા હોય,”. *“જેટલી મોટી સફળતા એટલીજ મોટી નિષ્ફળતા”*

અને અનિશ્ચિતતા અને શંકાની લાગણીઓ હોવા છતાં, તેઓ જે અશાંતિનો સામનો કરવા માટે તે નિષ્ફળતાઓથી આગળ વધે છે, અને અંતે ભૂસકો લઈ લે છે. નિષ્ફળતા એક સંપત્તિ છે - અને તમારે તેને તે રીતે જોવાનું શીખવું જોઈએ. તે જ્ઞાન અને જવાબો માટે લાંબા સમયથી કુદરતી વલણ છે જેથી તમે તમારા વ્યવસાયને વધુ સારી રીતે ચલાવવા માટે કેવી રીતે સમજો - અને શું ટાળવા તે જાણો જ્યાં સુધી તમે તમારી ભૂલોથી શીખી રહ્યા છો, ત્યાં સુધી તમે દરેક ખોટી વાતોથી વધુ મૂલ્યવાન બની શકો છો.

પગલુ-૪: ભૂસકો લો

ઘણી વખત, તમે જે કરવા માંગો છો તેટલું જ છે, અને તમારી પાસે ઘણા બધા વિચારો છે જે તમે શોધી શકો છો, જેથી તમે તેમને કોઈ પણ કાર્યવાહી કરવા માટે સંઘર્ષ કરી શકો. તે અગવડતા, ભય અથવા અનિશ્ચિતતા તમે લખો છો આ તે બિંદુ છે કે જ્યાં તમે તમારી જાતને અને અન્યના શંકાઓ સાંભળીને શરૂ કરો છો - અને તમારા માથામાં અવાજ ઋણભારિતા માટે સંવર્ધન જમીન બની જાય છે. જો તમે અસ્વસ્થતા અનુભવો છો, તો તમે આખરે કંઈક કરી રહ્યાં છો, પરંતુ તમારી સલામત જગ્યાની બહાર ડુબાડી રહેલા અંગૂઠાને ક્યારેય વસ્તુઓ ખસેડતી નથી. તમારે માથા પર ડાઇવ કરવાની જરૂર છે અને તમારી જાતને સંપૂર્ણપણે નિમજ્જિત કરો. તે વધુ તણાવપૂર્ણ હોઇ શકે છે, પરંતુ પ્રક્રિયાને આગળ વધવા માટે કોઈ વધુ સારી રીત નથી તેથી તમે તે વસ્તુમાંથી આગળ વધો છો જે તમને પાછા હોલ્ડ કરે છે.

માર્ક ઝુકરબર્ગે એક વખત કહ્યું હતું કે, "સૌથી મોટું જોખમ કોઈ જોખમ લેતા નથી. ખરેખર ઝડપથી બદલાતી દુનિયામાં, નિષ્ફળ થવાની ખાતરી આપતી એકમાત્ર વ્યૂહરચના કોઈ પણ જોખમને લઈ રહી નથી."

અલબત્ત, બધી જ અગવડતા હકારાત્મક હેતુથી નથી અથવા તમારી વૃદ્ધિમાં ફાળો આપશે. ચાલતી બસની સામે ઊભા રહેવું આગ્રહણીય નથી. તમે કેવી રીતે, ક્યારે, અને શા માટે આપેલ પરિસ્થિતિની અગવડતાને ભેગો કરી રહ્યાં છો અને તે તમને કેવી રીતે લાભ કરી શકે તે અંગે પસંદગીના હોવા જરૂરી છે. આખરે, તમારે હિંમત, જાગરૂકતા અને સમજણની શોધ કરવી પડશે જે તમને ખરેખર શું છે તે માટે સમસ્યાઓ અને અવરોધ જોવા દે છે: વૃદ્ધિ અને શીખવાની તક.

"જો તમે બદલવા માંગો છો, તો તમારે અસ્વસ્થતા થવાની ઇચ્છા હોવી જોઈએ"

"જાદુ તમારા આરામ ઝોનની બહાર જ થાય છે"

ઇગ્નાઈટીન બ્રેઈન

"અસ્વસ્થતા ઝોન ખૂબ અગત્યનું છે માટે તમારા અસ્વસ્થતા લાગે મહત્વપૂર્ણ છે તમારી ભાવના મજબૂત સમુરાઇ જેવો કહે છે, જો તમને આરામદાયક લાગે તો તમારે અગવડતા માટે શોધ કરવી જ જોઈએ, ફક્ત સરળ માર્ગ માટે જ ન જુઓ"

લ્યોટો માચીડો

"તમારા જીવનમાં કોઈ પણ પતનમાંથી તમે કેટલો સમય પાછો મેળવી શકો છો તે તે સમયે તમારી વિચારધારા પર અને આરામ ઝોનની પ્રવૃત્તિઓ કરવાની ઇચ્છા પર આધાર રાખે છે"

ઇગ્નાઈટીન બ્રેઈન

પ્રકરણ-૮

પગથિયુ-૬: આદત

પ્રકરણ-૮

પગથિયુ-૬: આદત

તમારુ જીવન એ તમારી આદતોનો સરવાળો છે

“આપણે જે વારંવાર કરીએ છીએ તેવા આપણે બનીએ છીએ.શ્રેષ્ઠતાએ અધિનિયમ નથી, એ આદત છે”

- **એરીસ્ટોટલ**

આજની તમારી જીંદગી એ ભૂતકાળની તમારી આદતોનુ પરિણામ છે:

- તમારો આકાર એ તમારી આદતોનુ પરિણામ છે.
- તમે કેટલુ શીખ્યા એ તમારી આદતોનુ પરિણામ છે.
- તમે કેટલા ખુશ છો એ તમારી આદતોનુ પરિણામ છે.
- તમારી પાસે કેટલા રૂપીયા છે એ તમારી આદતોનુ પરિણામ છે.
- તમારા સબંધો કેટલા સારા છે એ તમારી આદતોનુ પરિણામ છે.

@snehpusarnamu

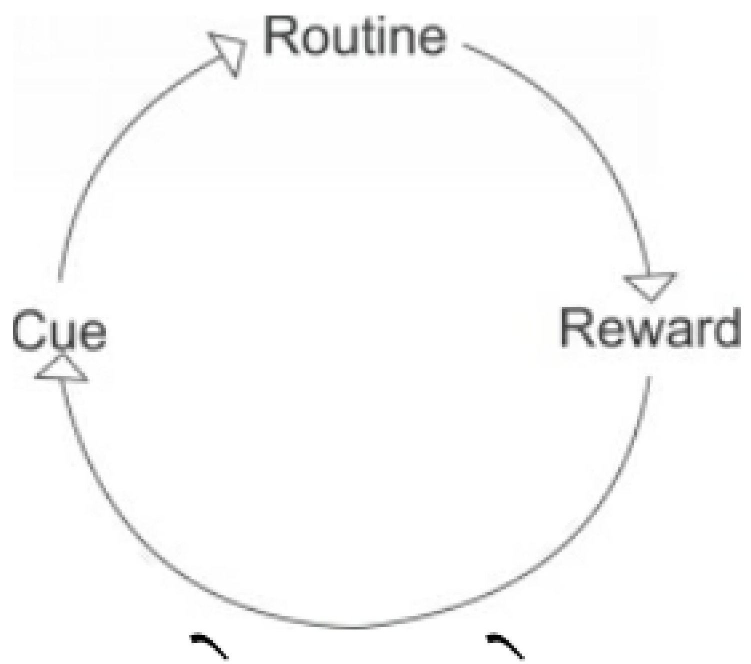
મહાન જીમ કહેતા હતા કે: *“સફળતા એ દરરોજ થોડા વિષયોના અભ્યાસ કરવાથી વધુ કંઇ નથી, નિષ્ફળતા એ દરરોજ કરવામા આવતી થોડી ભૂલો કરતા વધુ કંઇ નથી”*

તે ધ્યાનમા રાખીને, તે નવા, સશક્તિકરણની ટેવો બનાવવા, અને બિનઉપયોગી અથવા તો ખતરનાક હોય તેવા લોકોને દૂર કરવા માટે અને ખરેખર સારાંમા સારુ બનાવવા માટે અર્થપૂર્ણ બને છે.

આદતનું ચક્ર

ડ્યુક યુનિવર્સિટીના સંશોધન મૂજબ, લોકો પોતાની રોજબરોજની ક્રીયાઓની ૪0% ક્રીયાઓ કોઇ નિર્ણયના આધારે નહી પણ વિશેષરૂપે આદતોના આધારે લે છે.

આનો મતલબ એમ થાય કે તમે લગભગ અડધો સમયજ જાગ્રુત અવસ્થામાં હોવ છો; તમે જે કરી રહ્યા છો તે સભાન પણે નહી પરંતુ,તે તમારા મગજના સ્વયંસંચાલીત ચક્ર દ્વારા થાય છે. એમ.આઇ.ટી.ના સંશોધન મુજબ આ ચક્રના ત્રણ ભાગ હોય છે.



- **સંકેત (Cue):** આ એ સમય છે જ્યાથી તમારી આદત શરુ થાય છે.દા.ત.તમને ઈ-મેઈલની સૂચના મળે છે.
- **નિયમિત ક્રમ (Routine):** સંકેતની અનુસરતી આદત. દા.ત.:તમે ઈ-મેઈલ ખોલો છો .
- **પુરસ્કાર (Reward):** આદતથી તમને મળતા ફાયદા. દા.ત.:તમે જાણો છો કે ઈ-મેઈલમાં શુ છે.

જો તમે પુરસ્કારને હકારાત્મક ગણતા હોય તો, તમે આવનારા સમયમાં જ્યારે સંકેત મળશે ત્યારે આ ચક્રને પૂનરાવર્તિત કરશો આ ક્રમને પર્યાપ્ત માત્રા મા પૂનરાવર્તિત કરશો તો તે આદત બની જશે.

આદત બનાવવા માટે તમારે ચાલાકી પૂર્વક તેના ઘટકો સાથે વળગી રહેવુ પડશે જેથી તે તમારા માટે કામ કરે. સદભાગ્યે ઘણા બધા સંશોધકોએ સંશોધન કર્યુ છે કે તે કેવી રીતે કરવુ.

ચાલો આપણે આદતોના દરેક ઘટકોને એક પછી એક જાણીએ અને તે આપડા માટે કેવી રીતે કામ કરે છે તે જાણીએ.

સંકેત

આદતના ચક્રનો પહેલો ભાગ ટ્રીગર છે જે આદતને ચાલુ કરવામા મદદ કરે છે લોકો જ્યારે નવી આદતો બનાવતા હોય છે ત્યારે સૌથી મોટી ભૂલ એ કરે છે કે તેઓ અસષ્ટ હેતુ માટે પટાવત કરે છે.

‘કાલે કામ પતાવીને કામ કરીશ’ આવા વિચારો તમારા જીવનમા મોટા ફેરફાર નહી લાવી શકે. આદત પાડવા માટે તમારે કોઇ ચોક્કસ નિર્ણય લેવો પડશે જે તમને મદદ કરી શકે.

શક્તિશાળી પ્રશ્નો બનાવવા માટે અહીં ત્રણ અત્યંત અસરકારક, સંશોધન આધારિત માર્ગો છે:

1) અમલીકરણના ઈરાદા

મનોવિજ્ઞાનના પ્રોફેસર પીટર ગોલ્વિટ્ઝર તેમના સંશોધન ગોલ અને યોજનાઓનુ જ્ઞાન, લાગણી અને વર્તનને કેવી રીતે અસર કરે છે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે કે.

તેમણે જોયુ કે જે લોકો ખાલી લખે છે કે ક્યારે અને ક્યારે તેઓ ચોક્કસ ટેવ પાડવાનો ઈરાદો ધરાવે છે, તેઓ દ્વારા અનુસરવાની વધારે શક્યતા છે.

- આ ખૂબ શક્તિશાળી વ્યૂહરચના પણ ખૂબ સરળ છે. તમે શું કરો છો તે તમારા ધ્યેયને 'જો -> પછી' નિવેદનો તરીકે લેવાય છે. 'જો' એક પરિસ્થિતીનાં પ્રશ્નનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે અને 'તે પછી' તે પ્રશ્ન માટે તમારા આયોજનનો પ્રતિભાવ છે. અહીં કેટલાક ઉદાહરણો છે:
- ‘રોજ જર્નલ લખવી ’એ:

જો હુ પથારીમાં આવુ **તો** હુ જર્નલ લખીશ.

- “વધુ ધીરજ રાખો” એ:

જોહુ તણાવ અનુભવુ **તો** હુ ત્રણ ઉંડા શ્વાસ લેવા ધ્યાન કેંદ્રિત કરીશ

- “વધુ વાચવુ”એ:

જો હુ દિવાનખંડમાં બેશીશ **તો** હુ સરસ પુસ્તક વાંચીશ.

જો તમે તમારા પ્રશ્નોનો અમલીકરણ કરવા માગો છો તો , તમે આંતરીક પ્રશ્ન (જેવી કે સખત લાગણી) અથવા બાહ્ય પ્રશ્ન (જેવો કે અમુક સમય, સ્થળ, વસ્તુ કે માણસ) નો ઉપયોગ કરી શકો છો.

@snehpusarnamu

2) આદત બનાવવી

આ વ્યૂહરચના અમલીકરણના ઈરાદા આધારીત છે, પરંતુ અહી તમે તમારી બનાવેલી આદત સાથે નવી વર્તણૂક જોડશો. આપણે નીચે જણાવ્યા પ્રમાણેના વાક્યોને પૂરા કરવાના છે:

પછી/પહેલા *[બનાવી દીધેલી આદત]*,**હુ કરીશ** *[નવી આદત]*

દા.ત.:

- મારા સવારના સ્નાન તે **પહેલા**,**હુ ૫ પુશઅપ** કરીશ.
- હુ મારા દાંત સાફ કરુ તે **પહેલા**, **હુ કોગળા કરીશ**.
- હુ એલાર્મ મૂક્યા **પહેલા**,૧ મિનિટ પ્રાણાયામ **કરીશ**.
- હુ સૂતા **પહેલા**,પુસ્તકના ૨ પાના **વાંચીશ**.

આદત બનાવતી વખતે, તમારી જીદગીમાં અત્યારસુધી સફળતાપૂર્વક બનાવેલી આદતોને લખો. પછી તે યાદી લો અને તેમાથી કઇ આદતની સામે કઇ નવી આદત પાડવી છે તે નક્કી કરો.

3) સુનિશ્ચિત કરો

આદતનો પ્રશ્ન બનાવવાની આ છેલ્લી રીત એકદમ સહજ છે,અત્યાર સુધીમાં ઘણા ઓછા લોકોએ એનો ઉપયોગ કર્યોછે.જો તમે કાંઇક થાય એમ ઇચ્છતા હોવ તો તેને તમારા સમયપત્રકમાં સ્થાન આપો.

આ બધુજ નવી આદત માટે પણ સમાનરૂપે સાચુ છે. જો તમારી નવી આદતની તમને ખરેખર જરૂર હોય, તો તેને તમારી બીજી જરૂરીયાતોની સાથે તેને પણ સ્થાન આપો. કેમ?

- તે બતાવે છે કે તમે પરિવર્તન માટે ગંભીર છો એટલે તમે તેને તમારી જરુરી બિઝનેશ મીટીંગ જેટલુજ સ્થાન આપ્યુ આ એક મહાન રસ્તો છે પોતાની જાતને કહેવાનો કે હુ ગંભીર છુ અને તેને મહત્વ પણ આપુ છુ.
- આપણે આયોજનને લઇને અતિ સંવેદનશીલ હોઇએ છીએ – આપણો માનસિક પૂર્વગ્રહ જે આપણને ઓછો અંદાજ આપે છે કે આ કેટલો સમય લેશે. પૂર્વગ્રહ તમને તમારી નવી આદત માટે કેટલો સમય લાગશે અને વધારે પડતા સારા આયોજનનુ જોખમ ઘટાડશે.
- તે ભવિષ્યના નિર્ણયોને દૂર કરશે. સંશોધનોએ બતાવ્યું છે કે તમારા નિર્ણયો પર તુચ્છ લોકો તમારી માનસિક શક્તિ ઘટાડે છે. જ્યારે તમે અમલીકરણ કરો છો ત્યારે તમે ઘણી માનસિક ઉર્જાને મુક્ત કરો છો કે તે વધુ મહત્વના નિર્ણયો લેવા માટે ઉપયોગમાં આવે છે.

@shehrusarnamu

તમારા પ્રશ્ન તરીકે અમલીકરણનો ઉપયોગ કરો, તમારુ કેલેંડર લો અને તેમા ક્યારે ક્યારે તમારી આદત બનશે તે સ્પષ્ટ કરો.

રાબેતા મુજબ

અત્યારસુધી આપણે ક્યારે અને ક્યાં વિશે જાણ્યુ, હવે શુ કરવાનુ એના વિશે જાણીએ – આ પ્રશ્ન પછી શુ કરવુ તેના વિશે જાણીએ.

લોકોની સૌથી મોટી ભૂલો પૈકીની એક (કદાચ સૌથી મોટી) ભૂલ એ છેકે જ્યારે નવી આદત બનાવતા હોય ત્યારે તે જે સ્તર પરથી શરૂ કરે છે તે ટકાઉ હોતુ નથી.

જ્યારે પ્રેરણા ઊંચી હોય ત્યારે,ઉત્સાહને સુયોજિત કરવી સરળ છે અને પ્રારંભિક ઉત્સાહનુ આ સ્તર ઘટવાનુ શરૂ થાય તોપણ આ સ્તર જાળવી રાખવા માટે આપણે સમર્થ હોવા જોઇએ.

કમનસીબે, આપણે ભવિષ્યમાં શું અનુભવીશું તે વિશેનો અંદાજ કાઢવા અસમર્થ છીએ અને આપણા નવા પરિવર્તન માટે ઉત્તેજના ઓછી થવાની શરૂ થાય છે,

ત્યારે આપણી ઇચ્છાશક્તિ ઓછી થાય છે અને પરિણામે આપણે છોડી દઇએ છીએ.

જો તમે આને સમજી શકો તો તમે ફક્ત એકલા નથી - લગભગ ૯૨% લોકો દર વર્ષે તેમના નવા વર્ષનાં ઠરાવો પ્રાપ્ત કરવામાં નિષ્ફળ રહે છે.
આ સમય, નાણાં અને સંભવનાનો બગાડ છે. તો, આપણે કેવી રીતે આ બધી સામાન્ય બાબતોને ટાળી શકીએ?

તમારી માનસિકતામાં એક સરળ ફેરફાર લાવો; જેવોકે પરિણામ પર ધ્યાન આપવાનુ બંધ કરો અને કરવા પર ધ્યાન આપવાનુ શરૂ કરો.

તમે એના માટે આમ કરો:

- તમારી આદત એટલી નાની બનાવો કે તમે ના કહી શકો નહી.
- તમારી પ્રગતીનો રેકોર્ડ રાખવાનુ ચાલુ કરો.

જો તમે આમ કરવાનું શરૂ કરો તો તમે જોશો કે તમે જેમ જેમ સફળ થતા જશો તેમ તેમ તમે તેને છોડવુ વધુ મુશ્કેલ લાગશે. જે લોકોએ રોકાણ કર્યું છે તેમને હારી જવુ ગમતુ નથી.

જેમ જેમ તમે આગળ વધતા રહો તેમ તમે તમારી દૈનિક આદતમાં વધુ મુશ્કેલી ઉમેરી શકો છો, પરંતુ જ્યારે તમે શરૂ કરી રહ્યા હોવ ત્યારે તે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે કે તમે ખૂબજ નાની આદતથી શરૂ કરો:

@snehusarnamu

- ધ્યાન કરવાનુ શરુ કરવા માંગો છો?દરરોજ સવારે ૧ મિનિટ માટે મૌનમાં બેસો.
- કસરત શરુ કરવા માંગો છો? દરરોજ ચાલવાનુ શરુ કરો.
- વધુ પુસ્તકો વાચવાં માંગો છો? સૂતા પહેલા રોજ 1 પાનુ વાચવાનુ ચાલુ કરી દો.

જો તમે ચાલુ દિવસમાં થોડુ વધુ કરવા માંગતા હોવ તો બધી જ રીતે આગળ વધો પરંતુ જ્યાં સુધી તમે વર્તન પોતે જ સ્થાપિત ન કરો ત્યાસુધી તમારા દૈનિક ધ્યેયને વધારશો નહીં.

પુરસ્કાર

તમારી આદત પાડવાનો મુખ્ય ઘટક તમારી નાની સફળતાઓ માટે તેને મળતા નિયમિત પુરસ્કારો છે. મારા ઘણા ક્લાયન્ટ્સને આની સાથે સમસ્યા છે કારણ કે તેઓ એવું માને છે કે આવા નાના પ્રયત્નોને ઉજવવા એ મૂર્ખામી છે.

તમે રોજનુ પુસ્તકનું ૧ પાનુ ૧૦ દિવસ સુધી વાંચો એમાં પુરસ્કારનુ કારણ શું?તે કુલ ૧૦ પાના વાંચ્યા કેવાય.

પણ યાદ રાખો કે તમે પરિણામ નથી ઉજવતા? જો તમને આવુ લાગે તો સ્ટેનફોર્ડના સાયકોલોજીસ્ટ અને વર્તણુક એક્ષપર્ટ બે.જે. ફોગ નીચે મુજબ વિચારવાનુ કે છે:

“એ હકીકત છે કે તમે તમારી વર્તણુકના પરિવર્તન માટે જે શીખો છો એ ખૂબ મોટી વસ્તુ છે. વિચારો આ કેટલી જુજ આવડત છે અને તમે કેટલા સમયથી આ વર્તણુકને પરિવર્તિત કરવા માગતા હતા અને અત્યારે તમે એમા સફળ થયા છો”

તમે પુસ્તકના ૧૦ પાના વાંચ્યા એને માટે ઉજવણી કરવાની જરુર નથી.એની જગ્યાએ તમે તમારી જીદગીમાં એક પગલુ આગળ વધ્યા એના માટે ઉજવણી કરો!

આદત બનાવવા માટે તમારી જાતને પુરસ્કાર તમને ફક્ત સારુ લાગે તેના માટેજ નહી પરંતુ તમારી આદતોને બદલવા માટેનુ બળ પણ પુરુ પાડે છે.તે તમારા મગજને હકારાત્મક લાગણી સાથે જોડે છે જે તમને યાદ રાખવામાં અને મક્કમ રહેવામાં મદદ કરે છે. તમારી જાતને પુરસ્કાર આપવાથી આદત બનાવવાની આદત પડી જશે.

અહી આપણે કોઇ મોટા પુરસ્કારની વાત નથી કરતા જેવા કે હોટલમાં જમવા જવુ, મુવી જોવા જવુ કે કોઇ વસ્તુ ખરીદવી.તમારે ફક્ત વર્તણુકને બદલવા માટે બળ પુરુ પાડવાનુ છે અને પછી હકારાત્મક લાગણીઓ બનાવવાની છે. તો તમે આબધું કેવીરીતે કરી શકો?

રીસર્ચથી જાણવા મળ્યુ છે કે આપણી બોડી લેગ્વેજ,ચહેરાના હાવભાવ અને અવાજનો સ્વર આપની લાગણીઓને મોટા પ્રમાણમાં અસર કરે છે.રીસર્ચ ના ઉદાહરણ નીચે બતાવેલ છે:

- શક્તિશાળી મુદ્રાનો ઉપયોગ કરીને આપણે ટેસ્ટોસ્ટેરોન હોર્મોનનું વર્ચસ્વ વધારી શકીએ છીએ અને આજ સમય દરમિયાન આપણે તણાવ માટેના કોર્ટીસોલ હોર્મોનનુ વર્ચસ્વ ઓછુ કરી શકીએ છીએ. શક્તિશાળી મુદ્રાનો ઉપયોગ કરીને આપણે આપણા ટેસ્ટોસ્ટેરોન અંતસ્રાવનુ વર્ચસ્વ વધારી શકીએ છીએ અને આજ સમય દરમિયાન તણાવ ઉત્પન કરવાના કોર્ટીસોલ અંતસ્ત્રાવ વર્ચસ્વ ઓછુ પણ કરી શકીએ છીએ.
- જ્યારે તમે લાંબા સમયથી ઉદાસ હોવ છો ત્યારે તમે આક્રમક લાગણીઓ અનુભવો છો.
- ઓછા અવાજે બોલવાથી તમે શક્તિશાળી અનુભવો છો.

આપણે બધા જાણીએ છીએ કે આપણે જે અનુભવીએ છીએ તેની અસર આપણી બોડી લેંગવેજ અને આપણા કામ પર પડે છે.તેનાથી ઉલટુ આપણી બોડી લેંગવેજ અને આપણા કામની અસર આપણી લાગણીઓ પર પણ પડે

છે.જ્યારે નવી આદતો બની જાય ત્યારે આપણે તેનો ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ.

અહી બી.જે. ફોગની આદત બન્યા પછીની ઉજવણીની સલાહ આપી છે:

- શારીરિક હલનચલન કરો – થમ્સ અપ કે તાળીઓ પાડો.
- લયબધ્ધ હલનચલન કરો – જીતની ખુશીમા નાનો અમથો ડાંસ કે વખાણ કરો.
- મોટેથી કઇક બોલો કે મનમાં કઇક બોલો –*"ઓસમ!", "મસ્ત!"* કે*"ખૂબ સરસ!"*
- મોટેથી ગીત ગાઓ કે મનમાં ગીત ગાઓ – *"હે,તુ તો રોકસ્ટાર છે"*
- મોટેથી ડીજે વગાડો –*"ડુ ડુ ડુડુડુડુ!"*
- સંગીત સાંભળો –જીતની ખુશી માટે સંગીત સાંભળો.
- આનંદીત ચહેરો બનાવો – સ્માઇલ કે હસો.

જોતમે ઇચ્છો તો એક કરતા વધારે સલાહનુ મિશ્રણ પણ કરી શકો છો.અથવા પોતાનુ કઇક અલગ પણ કરી શકો છો. મુખ્ય વાત એ છે કે તમને ઉજવણી જેવુ લાગવુ જોઇએ. જો પુરસ્કાર તમને તુચ્છ લાગે તો એ કામ નહી લાગે. તમારે તમારા વ્યકતિત્વ પ્રમાણે એ ઉજવણી કરવાની જરુર છે.

સ્ટેક વધારો

અત્યાર સુધી આપણે પુરસ્કારની જરુરીયાત જોઇ.– તમારી વર્તણુક ચલાવો,હવે સમય છે સિક્કાની બીજી બાજુને સમજવાનો –વળગેલા રહેશો તો મદદ મળશે.

આના માટે નીચે મુજબ કલ્પના કરો:

સવારે ૫:૩૦ વગે તમારો એલાર્મ વાગે છે. તમારા મનમાં દરરોજની જેમ કામ ચાલુ કરતા પહેલા જીમમાં જવાના બદલે વિચાર આવે છે કે એલાર્મને બંદ કરીને સુઇ જઉ.

પછી તમને યાદ આવે કે તમે તમારા મિત્રને જીમમાં સવારે ૭ વાગે મળવાનો વાયદો કર્યો હતો. અથવા તમે તમારા મિત્રને કીધુ હતુ કે જો હુ જેટલી પણ વાર જીમમાં ના આવુ તેટલી વાર તને તે દરેક દિવસોના ૫૦ રૂપીયા આપીશ. અથવા તમે તમારા કુટુંબમાં કે ફેસબૂકના મિત્રોને ૩૦ દિવસનો તમારો જીમમાં જવાનો વાયદો જણાવો અથવા,જો જરુર પડે તો ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે બધુજ કરો.પચી પાછુ પથારીમાં જવુ સહેલુ નહી હોય.

આપણામાંના મોટા ભાગના આપણી જાતને વચન આપીએ છીએ કે આપણે કંઈક કરવા જઇ રહ્યા છીએ તે વાસ્તવમાં તેના દ્વારા અનુસરવા માટે પૂરતુ પ્રોત્સાહન આપતું નથી

પરંતુ જેટલો જલદી તમે સ્ટેક વધારો રમત બદલાઇ જાય અને અને જો તમે અન્ય

લોકોને સામેલ કરો તો અચાનક તમારી ઓળખ આગળ આવી જાય. કોઈ પણ વ્યક્તિ એવી વ્યક્તિ બનવા માંગતી નથી કે જે કંઈક જાહેરમાં કહે અને પછી નિષ્ફળ જાય.

આવું કરવા માટેનો એક ખૂબ જ અસરકારક રસ્તો છે 'પ્રતિબદ્ધતા કરાર'
તમારા કરારમાં નીચેનાનો સમાવેશ થવો જોઈએ:

- **તમારો ધ્યેય:** તમે જે આદત બનાવવા માંગો છો તે. *દા.ત.:*રોજના દસ પુશઅપ કરવા.
- **કઈક સ્ટેક પર રાખવુ:** રોકડા અને/અથવા તમારી પ્રતિષ્ઠા.*દા.ત.:* મિત્રને પસચાસ રુપીયા આપવા અને/અથવા મારા સોશીયલ નેટવર્કને પોસ્ટ કરીને જણાવવુ.
- **રેફરી.** એવી કોઇ વ્યક્તિ જે તમારા કરારને જવાબદાર બનાવે. *દા.ત.:*સખત અને નિષ્પક્ષ મિત્ર કે કોચ

કરાર રેફરીને બતાવો અને તમને રોજ દેખાય એવી જગ્યાએ મુકો તેને મુકો.

તમારા વતાવરણને આકાર આપો

વિયેતનામ યુદ્ધ વખતે,૧૫% થી પણ વધુ અમેરીકન સૈનીકોને હેરોઇન ની આદત પડી હતી. આ વાત સામે આવતાજ અમેરીકન લોકો અને તેમના તે સમયના પ્રેસિડેંટએ જાહેર કર્યુ કે તેઓ નવી ઓફિસ બનાવશે જેમા હેરોઈનની આદતવાળા સૈનિકોની સારવાર થશે.

@shehnusarnamu

ડ્રગના વ્યસનોની રોક અને પુનર્વસવાટને પ્રોત્સાહન આપવા માટે આ ઓફીસનું નિર્માણ કરવામાં આવ્યું હતું, જ્યારે તેઓ ઘરે પાછા ફર્યા ત્યારે વ્યસની સૈનિકોના રસ્તાઓ ટ્રેક અને સંશોધન કર્યુ. આ છેલ્લા ભાગમાં; પરત ફરેલા સૈનિકોના ટ્રેકિંગ માંથી કેટલાક ખૂબ જ આશ્ચર્યજનક નીકળ્યા.

સંસોધનમાં એ જાણવા મળ્યુ કે પાછા આવેલા સૈનિકોમાંથી ૯૫% સૈનિકોની આદત એકજ રાતમાં છુટી ગઈ.

વ્યસનની સામાન્ય પધ્ધતિ કરતા તે એક્દમ વિરોધાભાષી છે. હેરોઇનની આદત છોડ્યા પછી ઘરે ગયા પછી ૯૦% લોકોને તે આદત ફરી લાગી જાય છે,વિયેતનામથી પાછા ફરેલા સૈનિકોનુ આના કરતા ઉલટુ હતુ.. આવુ કેમ?

જે સૈનિકોએ વિયેતનામમાં તેમના દિવસો ગાળ્યા હતા તેઓ ચોક્કસ પર્યાવરણથી ઘેરાયેલા હતા. તેઓ ભારે તણાવ હેઠળ હતા અને તેઓ હેરોઈન વપરાશકર્તા અન્ય સૈનિકોના મિત્ર બની ગયા. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, તેઓ પર્યાવરણ દ્વારા ઘેરાયેલા હતા જેમાં વધારે ઉત્તેજન હતુ જે તેમને હેરોઈનના વપરાશ તરફ લઈ ગયા હતા.

જ્યારે સૈનિકો ઘરે પરત ફર્યા, ત્યારે તેઓ પોતાને અલગ અલગ વાતાવરણમાં જોતા

હતા. ઘરે પાછા, હેરોઇનના ઉપયોગને પ્રોત્સાહન આપતી કોઈ ઉત્તેજના ન હતી અને આ કારણે મોટાભાગના સૈનિકો તેમના વ્યસનને છોડી દેતા હતા.

જો તમે આની તુલના કોઈ ચોક્કસ ડ્રગ યુઝરની પરિસ્થિતિ સાથે કરો છો, તો તેનો અર્થ એ છે કે તેઓ ફરીથી ઊલટું થવાનું વલણ ધરાવે છે. ક્લિનિક તમામ ઉત્તેજનને દૂર કરે છે અને તેને સ્વચ્છ કરવા સરળ બનાવે છે, પરંતુ આ વ્યક્તિ ઘર પર્યાવરણને ફરી પાછું આપે છે તેમ, તેમના તમામ જૂના ટ્રિગર્સ તેમના પર્યાવરણમાં ફરીથી દેખાશે. આને ધ્યાનમાં રાખીને, તે આશ્ચર્યજનક નથી કે ઘરે પાછા ફરવા પર 90% હેરોઇન વપરાશકર્તાઓ ફરીથી વ્યસની થઈ ગયા.

આપણે બધા મોટા ભાગે આપણી આસપાસના વિસ્તારોમાં ઘણીવાર અજાણતા અસરગ્રસ્ત થઈએ છીએ. ઘણી રીતે, આપણુ વાતાવરણ આપણા વર્તનને દોરે છે સુપરમાર્કેટ્સ આ હકીકતથી ખૂબ જ વાકેફ છે અને તેમના સ્ટોર્સમાં તમે જે વસ્તુ સૌથી વધુ ખરીદો છો તેને તમારી સમક્ષ સૌથી પહેલા રાખે છે.

બી.જે. ફૉગના જણાવ્યા મુજબ આપણા વર્તનને ધરમૂળથી બદલવાની એક જ રીત છે અને તે આપણા વાતાવરણમાં ધરમૂળથી બદલાવ. તેમણે સૂચવ્યું છે કે આપણે આદત પાડવાની પ્રેરણા પર ધ્યાન કરવાને બદલે, આપણે આદત પાડવાની સરળતા પર ધ્યાન આપવું જોઈએ.

આવું કરવા માટેની એક ખૂબ ઉપયોગી રીત મનોવિજ્ઞાની અને પ્રોફેસર મિહાલી સિસિઝેન્ટ મહિલાલી ‘.\તેમના પુસ્તક 'ફાઈન્ડીંગ ફ્લો'માં સમજાવે છે કે તેઓ શું કરે છે તે 'સક્રિયકરણ ઊર્જા' છે. આ વિચાર ખૂબ જ સીધો છેઃ તમારા ઈચ્છિત વર્તણૂકના માર્ગમાં ઊભેલા અવરોધો, વધુ સક્રિયકરણ ઊર્જા તમને એકઠી કરવાની જરૂર છે અને તમે તેને કરવા માટે ઓછી થશો.

તમારી આસપાસના વાતાવરણને બદલવાના બે રસ્તા છે અને તેઆથી તમે તમારી આદતને સ્થિર કરી શકશોઃ

1) ચાલુ કરવા માટેની તમારી ઈચ્છીત વર્તણુકની ઉર્જા ઘટાડો.
2) ચાલુ કરવા માટેની તમારી અનઈચ્છીત વર્તણુક્ની ઉર્જા વધારો.

ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે વધુ પુસ્તકો વાંચવા માગો છો પરંતુ તમે તમારા બધા ફ્રી સમયને ટીવીની સામે ખર્ચો છો, તો રીમોટને બીજા રૂમમાં (ચાલુ કરવા માટેની ઊર્જામાં વધારો) મૂકીને અને તમારા પુસ્તકને લિવિંગ રુમના ટેબલ પર (ચાલુ કરવા માટેની ઉર્જામાં ઘટાડો) મૂકી દો.

જો તે કામ ના કરતું હોય તો તમે હંમેશા માટે ટીવી ગેરેજમાં મૂકી શકો છો. હા, હું ગંભીર છું તમે આ કેટલું દૂર કરો છો તેના પર આધાર રાખે છે કે તમે કેવી રીતે પરિવર્તન કરવા માંગો છો.

સારા લોકો સાથે રહો

આપણે કેવા લોકો સાથે સમય પસાર કરીએ છીએ તે આપણા પર્યાવરણનો

બીજો મોટો ભાગ છે. મનુષ્યો સામાજિક જીવો છે અને આપણે વધુ સભાનપણે જાણકાર હોઇએ છીએ એના કરતા એકબીજા પર વધુ અસર કરીએ છીએ.

અન્ય લોકોની લાગણીઓને તેમના અભિવ્યક્તિઓ, ગાયકો, મુદ્રાઓ અને હલનચલન સાથે આપમેળે નકલ કરીને સુમેળ કરીને આપણે કરી શકીએ છે. પરિણામ સ્વરૂપે આપણે તરત જ તેમ કરવાનું શરૂ કરીએ છીએ. મનોવૈજ્ઞાનિકો આને 'લાગણીશીલ સંસર્ગ' કહે છે.
તેથી, જો તમે ઉત્સાહી અને સુખી લોકો સાથે સામાજિક વહેંચણી કરો છો, તો તમે તેના પર પસંદગી કરશો અને તે રીતે લાગણી શરૂ કરશો. જો તમે નિરાશાવાદી અને નકારાત્મક લોકો સાથે તમારો સમય પસાર કરો છો, તો તે તમે જે રીતે અનુભવો છો તે જ રીતે છે.

આ લેખના હેતુઓ માટે કદાચ વધુ મહત્વનું શું છે, જેને મનોવૈજ્ઞાનિકો 'ધ્યેય સંસર્ગ' કહે છે, જે અન્ય લોકોના ધ્યેયો લેવાની આપણી પ્રથા છે. એક અભ્યાસ જે આ વલણને સમજાવે છે તે દર્શાવે છે કે જો તમારો મિત્ર મેદસ્વી બની જાય છે, તો તમારા સ્થૂળતાનું જોખમ ૫૭% વધ્યું છે - જો તમારા મિત્ર સેંકડો માઇલ દૂર રહે તો (!!)

આમાંથી આપણે શું શીખી શકીએ એ છે કે જો તમે તમારા જીવનમાં મોટા ફેરફારો કરવા માંગતા હોવ તો, તે જરૂરી છે કે તમારી પાસે તમારા ખૂણામાં યોગ્ય લોકો છે. જો તમે તંદુરસ્ત ટેવો બનાવવાની ઇચ્છા રાખો, પરંતુ તમારા બધા મિત્રો અનિચ્છનીય છે, તો તે નવા નવા મિત્રો બનાવવાનો સમય છે. જો તમારા બધા મિત્રો નિરાશાવાદી છે જે તમને નીચે ખેંચે છે, તો તમારે એક નવા સપોર્ટ ગ્રુપની જરૂર છે જે તમને પ્રેરણા આપે છે અને જ્યારે તમે પડો છો ત્યારે તમને ઉઠાવે છે.

એવા લોકોની શોધ કરવાનું શરૂ કરો જેઓ પહેલેથી જ ઉપલા સ્તર પર છે જે તમે કરવા માગો છો અથવા જેમ જેમ તમે તે જ ધંધો ચલાવી રહ્યા છો અને તેમની સાથે મિત્રતા રાખો છો.

જવાબદારી ભાગીદાર મેળવો, મુખ્ય માસ્ટર ગ્રુપ શરૂ કરો અને / અથવા કોચ ભાડે રાખો. તમારી આસપાસના વધુ સકારાત્મક પ્રભાવો, તમે ઇચ્છો છો તે પરિવર્તન વધુ થવાની શક્યતા છે

નિષ્ફળતાની યોજના બનાવો

હવે, એ સમજવું અગત્યનું છે કે જો તમે ઉપર દર્શાવેલ બધી વ્યૂહરચનાઓનો ઉપયોગ કરીને તમારી જાતને સારી રીતે તૈયાર કરો છો, તો મોટા ભાગે તે સમય આવી જશે જ્યારે તમે નિષ્ફળ થશો

એક અથવા બીજા કારણસર, એક દિવસ તમને તમારી આદત પર ચલાવવાની તક ગુમાવશો અને જ્યારે આવું થાય, ત્યારે તમે મનોવૈજ્ઞાનિકોને શું 'વોટ ધ હેલ ઈફેક્ટ' કહેશો તે ખૂબ સંવેદનશીલ હશે.

એક ચપળ અભ્યાસમાં આ અસાધારણ ઘટનાને સમજાવવા માટે એક સરસ કામ કર્યું હતું. આ અનુભવમાં સંશોધકોએ તેમના સહભાગીઓને પહેલાંથી ખાવું ન પૂછ્યું અને ત્યારબાદ પીઝાના એકસરખા સ્લાઇસમાં તેમને બધાને સારવાર આપી. સહભાગીઓ કેટલાક ઉપવાસી હતા અને કેટલાક ન હતા.

તેમના પિઝા સમાપ્ત કર્યા પછી, તેમને કેટલાક કૂકીઝને સ્વાદ અને રેટ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હતું. પરંતુ સંશોધકોએ વાસ્તવમાં કાળજી ન રાખી કે કૂકીઝને કેવી રીતે રેટ કરવામાં આવ્યા હતા, માત્ર કેટલા દરેક સહભાગી ખાવાથી અંત આવ્યો.

કારણ કે તેઓ એક યુક્તિ હાથ ધરવામાં આવી હતી; ભલે દરેકને પિઝાની સ્લાઇસનો સમાન કદ આપવામાં આવ્યો હોય, કેટલાક સહભાગીઓ માટે તેને તુલના દ્વારા મોટા દેખાવા માટે બનાવવામાં આવ્યું હતું. આને કારણે કેટલાક લોકો એવું વિચારે છે કે તેઓ વાસ્તવમાં કરતાં વધુ ખાતાં હતાં; વાસ્તવમાં તેઓ બધા જ બરાબર એ જ રકમ ખાતા હતા.

જ્યારે પાછળથી કૂકીઝને ભારિત કરવામાં આવતું હતું ત્યારે તે બહાર આવ્યું હતું કે જેઓ ખોરાક પર હતા અને વિચાર્યું હતું કે તેઓ તેમની મર્યાદામાં ભાગ લેનારાઓ કરતાં વધુ કૂકીઝ ખાય છે જે ખોરાક પર ન હતા. વાસ્તવમાં તેઓ 50 ટકાથી વધારે ખાય છે! પ્રશ્નની બીજી બાજુએ, જે ડાયેટરોએ વિચાર્યું કે તેઓ તેમની સીમાની અંદર સલામત રીતે હતા તેઓ બિન-આહાર ધરાવતા લોકો જેટલી જ કૂકીઝ વિશે ખાતા હતા.

તમે કદાચ આ પેટર્ન તમારી પોતાની આદત બનાવટના પ્રયત્નોમાંથી ઓળખી શકો છો. સમય સમય પર, તમે ખરેખર સરસ સીમાચિહ્ન જઈ શકો છો, પરંતુ ક્ષણ તમે તેને તોડી, તમે તમારી જાતને "આહ, શું છે બધું, મેં પહેલેથી જ ગડબડ કરી છે હું પણ એક વધુ દિવસ કાપવા દો ", અને તમે તે પહેલાં, તમે ચોરસ એક પાછા ફરી રહ્યા છો.

ગડબડ પછી મોટાભાગના લોકો શું કરે છે તે નિષ્ઠુરતાથી પોતાને ટીકા કરે છે. અમે એવું વિચારીએ છીએ કે જો આપણે એફયુ-ટ્યૂઅરમાં સારું પ્રદર્શન કરવા જઈ રહ્યા હોઈએ તો, આપણે ગડબડ માટે જાતને પર સખત મહેનત કરવી જોઈએ. સમસ્યા એ છે કે પુનઃ શોધ એ બતાવ્યું છે કે આ પ્રકારનું સ્વ-દોષ કાઉન્ટર-ઉત્પાદક છે કારણ કે તે ફક્ત તમને વધુ ખરાબ બનાવશે જે ભવિષ્યમાં તમારા પ્રદર્શનને ઘટાડે છે.

જે લોકો અન્ય લોકોથી અલગ રીતે તેમના વર્તણૂકને સફળતાપૂર્વક બદલી દે છે તે એ છે કે તેઓ નિષ્ફળતાને બદલે મૂલ્યવાન ડેટા તરીકે આંચકોને જુએ છે. તેઓ કામચલાઉ મુશ્કેલીઓ સ્વીકારે છે કારણ કે તેઓ જાણે છે કે તેઓ રમતનો એક ભાગ છે.

જ્યારે પણ કંઈક આયોજિત તરીકે કામ કરતું નથી, ત્યારે તેઓ ફક્ત તેમના અભિગમને યોગ્ય બનાવે છે અને તેઓ સફળ થાય ત્યાં સુધી ફરીથી પ્રયાસ કરો.

આ લેખમાં સિદ્ધાંતો અને વ્યૂહરચનાઓ ખૂબ જ અસરકારક સાબિત થયા છે, પરંતુ તેનો અર્થ એ નથી કે તેઓ તુરંત જ તમારા માટે વિના વિલંબે કાર્ય કરશે. તેથી તમારે તમારા પોતાના મનોવિજ્ઞાન અને વર્તનનું વૈજ્ઞાનિક બનવાની જરૂર છે.

વિવિધ પ્રશ્ન, દિનચર્યાઓ અને પારિતોષિકો સાથે પ્રયોગ અલગ-અલગ કોમેન્ટેટ કરારો અથવા બાહ્ય જવાબદારીના અન્ય સ્વરૂપોનો પ્રયાસ કરો. તમારા પર્યાવરણને ફરીથી ગોઠવતા રહો લોકો તમને ઉઠાવે છે તે તરફ ધ્યાન આપો તમે પ્રેરણા આપે છે, સાથે સાથે તમે કોણે ટૂંકાથી નીચે લાવે છે ત્યાં સુધી બદલો અને વ્યવસ્થિત કરો જ્યાં સુધી તમે કાર્ય કરે તે રીતે શોધશો નહીં.

સારાંશ

જ્યારે તમે એક નવી આદત બનાવવા માટે સેટ કરો ત્યારે ધ્યાનમાં રાખીને મુખ્ય મુદ્દાઓનો સારાંશ અહીં છે

- **આદત ચક્ર:**જેમા ત્રણ ઘટકોનો સમાવેશ થાય છે:

✓ **સંકેત** જ્યાથી આદત શરુ થાય

અમલિકરણના હેતુ, આદત અને સ્ટેક વધારીને અને/અથવા સુનુશ્ચિત કરીને તમે સંકેત બનાવી શકો છો.

✓ **નિયમિત ક્રમ:** તમારી આદત તમારા પ્રશ્નને અનુસરે છે. તમે આદતને યોગ્ય રીતે એટલી નાની રાખો કે તમે તેને ના નાપાડી શકો અને તેને ટ્રેક પણ કરી શકો

@Snehusamanu

✓ **પુરસ્કાર**: આદત પાળ્યા પછી તમને મળશે. તમે નતેને હકારાત્મક લાગણી બનાવાઅના માટે ઉજવણી કરીને આદતને મજબૂત કરી શકો છો.

- **સ્ટેક વધારો – પ્રતિબધ્ધતા કરાર બનાવીને અને કોઈની સાથે જવાબદારી વહેચીને** આદતને વળગ્યા રહો.
- **વાતાવરણ બનાવો –** વાતાવરણમા ફેરફાર કરો:

✓ ચાલુ કરવા માટેની તમારી ઈચ્છીત વર્તણુકની ઉર્જામાં ઘટાડો

✓ **ચાલુ કરવા માટેની તમારી અનઈચ્છીત વર્તણુકની ઉર્જામાં વધારો** .

- **સારા કોલોની જોડે રહો** – જવાબદારી ભાગીદાર મેળવો, માસ્ટર માઈન્ડ ગ્રુપ શરૂ કરો અને / અથવા તમારા પ્રયત્નોને સમર્થન આપવા માટે કોચને ભાડે રાખો.

- **નિષ્ફળતાની યોજના બનાવો** – નિષ્ફળતાઓને બદલે મૂલ્યવાન માહિતી તરીકે આંચકાઓનો સામનો કરવો. જ્યાં સુધી તમે તમારા માટે કામ કરતા નથી ત્યાં સુધી તમારા અભિગમને વ્યવસ્થિત રાખો.

“આદતથી ઓછુ અને ઈરાદાથી વધુ જીવો”

-અજ્ઞાત

પ્રકરણ-૯

પગથિયુ-૭: વ્યક્તિત્વ

પ્રકરણ-૯

પગથિયુ-૭: વ્યક્તિત્વ

વ્યક્તિત્વ એટલે શું?

કેમ્બ્રિજ ઇન્ટરનેશનલ ડિક્શનરી ઓફ ઇંગ્લીશ મુજબ, *'વ્યક્તિત્વ એ તમે કેવા પ્રકારનાં વ્યક્તિ છો જેવા કે,તમે કેવુ વર્તન કરો છો,તમે શુ અનુભવ કરો છો અને શુ વિચારોછો એ બતાવે છે.'* લોંગમેનની ડીક્શનરી મુજબ વ્યક્તિત્વ એટલે *'સંપૂર્ણ સ્વભાવ અથવા વ્યક્તિનુ ચારિત્ર્ય.'*

કેવી રીતે વ્યક્તિ વર્તે છે, અનુભવે છે અને વિચારે છે, તે કેવી રીતે પોતાના સંજોગોમાં પોતાને ચલાવે છે તે તેના મનની સ્થિતિ દ્વારા નક્કી કરવામાં આવે છે. બાહ્ય દેખાવ અથવા વ્યક્તિના ભાષણ અથવા રીતભાત માત્ર એક વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વના ફાંટા છે. તેઓ વાસ્તવિક વ્યક્તિત્વને પ્રતિબિંબિત કરતા નથી વાસ્તવિક અર્થમાં વ્યક્તિત્વ વિકાસ વ્યક્તિના ઊંડા સ્તરને દર્શાવે છે. તેથી આપણા વ્યક્તિત્વનો અભ્યાસ આપણા મનની પ્રકૃતિની સ્પષ્ટ સમજણથી અને તે કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તેમાંથી શરૂ થવુ જોઈએ.

આપણા મનને જાણવાની જરુર છે:

આપણે ઘણાં કાર્યો કરવા માગીએ છીએ- સારી આદતઓ કેળવવા, અમુક ખરાબ આદત કાઢવા, એકાગ્રતા સાથે અભ્યાસ કરવા માટે, ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા અને મન સાથે કંઈક કરવા માટેના ઠરાવો કરીએ છીએ. વારંવાર આપણુ મન બળવો પોકારે છે અને અમારા ઠરાવો અમલમાં લાવવાના આપણા પ્રયાસોને હરાવે છે અને આપણને મજબૂર કરે છે. એક પુસ્તક આપણા પહેલાં ખુલે છે અને આપણી આંખો ખુલ્લી છે પરંતુ મન ભટકતુ, કેટલાક ભૂતકાળની ઘટનાઓ અથવા ભવિષ્યની યોજનાઓ વિશે વિચારવાનું શરૂ કરે છે. આ જ વસ્તુ થાય છે જ્યારે આપણે થોડી મિનિટો માટે પ્રાર્થના કરીએ કે કોઈ પરમેશ્વરનું નામ અથવા ફોર્મ વિચારીએ.

ભગવદ્ ગીતા મુજબ, અનિશ્ચિત મન આપણા દુશ્મન તરીકે કાર્ય કરે છે, જ્યારે કે તાલીમ આપેલું મન આપણા મિત્ર તરીકે કાર્ય કરે છે. તેથી આપણા મનની રચના વિશે સ્પષ્ટ વિચારવુ જરૂરી છે. શું આપણે તેને પાળવા માટે તાલીમ આપી શકીએ? તે આપણા વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં કેવી રીતે યોગદાન આપી શકે છે?

મનના ચાર ગણા કાર્યો:

યાદશક્તિ:

આપણા ભૂતકાળનાં અનુભવોની યાદગીરી અને છાપ આપણા મનની શક્યતાઓ પ્રસ્તુત કરે છે. તે આ ભંડારમાં છે જે આપણા વિચારો અને ક્રિયાઓના પ્રભાવથી સારી અને ખરાબ બાબતોથી -સંગ્રહિત છે. આ છાપનો સરવાળો આપણા ચારિત્યને નિર્ધારિત કરે છે. આ ભંડાર જે આપણા અર્ધજાગ્રત મન તરીકે ઓળખાય છે.

વિભાવના અને કલ્પનાકરણ:

મન પહેલાં પ્રસ્તુત ઘણા વિકલ્પો તપાસ કરે છે. તે કેટલીક બાબતો પર વિચારણા કરે છે. મનની આ ફેકલ્ટીને કલ્પના અને વિભાવનાઓનું નિર્માણ કહેવામાં આવે છે.

નિર્ધારણ અને નિર્ણયનુ નિર્માણ:

બુદ્ધિ નિર્ણય લેવા માટે જવાબદાર શિક્ષક છે. તેની પાસે વસ્તુઓના ગુણદોષને ન્યાય કરવા અને વધુ ઇચ્છનીય છે તે શોધવા માટેની ક્ષમતા છે. તે વ્યક્તિમાં ભેદભાવપૂર્ણ ફેકલ્ટી પણ છે, જે તેને પ્રત્યક્ષ અને અવાસ્તવિક વચ્ચે શું ભેદભાવ કરી શકે છે, શું કરવું અને શું ટાળવું જોઈએ, નૈતિક રીતે શું યોગ્ય છે અને ખોટું તે વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે આવશ્યક ઇચ્છા-શક્તિનું સ્થાન પણ છે અને તેથી મનની આ પાસાને અમને સૌથી વધુ અસર કરે છે.

‘હુ’ જાગ્રતતા:

દરેક શારીરિક અને માનસિક પ્રવૃત્તિઓ જેમ કે, 'હું ખાઉં', 'હું જોંઉ છું', 'હું બોલું છું', 'હું સાંભળું છું', 'મને લાગે છે', 'હું મુંઝાવુ છું', વગેરેને પોતાને અયોગ્ય કહેવામાં આવે છે. જાગ્રતતા જ્યાં સુધી 'હું' અનિશ્ચિત શરીર-મન સંકુલ સાથે પોતાને ઓળખી કાઢતો હોંઉ ત્યાં સુધી, માનવ જીવન દુનિયાના બનાવો અને સંજોગોથી નક્કી થાય છે; આપણે આનંદદાયી ઘટનાઓથી ખુશ થઈએ છીએ, અને પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં દુ: ખી છીએ. વધુ મન શુદ્ધ અને શિસ્તબદ્ધ થાય છે; વધુ 'હું' સભાનતા વાસ્તવિક સ્રોત જાણવા મળી નથી અનુરૂપ, એક વ્યક્તિ તેના દૈનિક જીવનમાં વધુ સંતુલિત અને સુસજ્જ બને છે. આવી કોઈ વ્યક્તિ લાંબા સમય સુધી જીવનની કોઈ પણ ઘટના અથવા સંજોગોથી પ્રભાવિત નથી.
જ્ઞાનેદ્રિઓ – કાન, ચામડી, આંખો, જીભ અને નાક તે પાંચ-બારી છે જે મનુષ્યમાં છે કે જે તેમને અથવા તેણીને વિશ્વમાં વસ્તુઓનું જ્ઞાન આપે છે.

મનુષ્ય શરીર-મનની વ્યવસ્થામાં સંતુલિત હોવો જોઈએ.

જો જ્ઞાનેદ્રિઓ શિસ્તની કાર્યવાહી કરતા નથી, અને જો ભેદભાવની શક્તિ નિષ્ક્રિય રહેતી હોય, તો તે માનવ જીવનના ધ્યેય સુધી પહોંચી શકતું નથી.

જો બુદ્ધિ જાગૃત છે અને જો મન સાથે સંવેદનાત્મક વ્યવસ્થાને શિસ્ત અને નિયંત્રિત કરવામાં આવે છે, તો મનુષ્ય તેમના જીવનના લક્ષ્ય સુધી પહોંચી શકે છે.

મનની અન્ય એક મહત્વપૂર્ણ પ્રવૃત્તિ જે વ્યક્તિત્વ વિકાસને સંબંધિત છે તે આપણી લાગણીઓ છે. વધુ લાગણીઓ નિયંત્રણમાં છે, તંદુરસ્ત વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ બની જાય છે. લાગણીઓનો વ્યાપકપણે બે પ્રકારોમાં વર્ગીકૃત કરી શકાય છે; આકર્ષણ અને અણગમો

- પ્રેમ, પ્રશંસા, મહાપ્રાણ, સહાનુભૂતિ, આનંદ, ઉપાસના, અભિમાન અને જેવા આકર્ષણ સૂચવે છે.
- ધિક્કાર, ગુસ્સો, ભય, દુઃ ખ, ઈર્ષા, અરુચિ, શરમ વગેરે.

જ્યાં સુધી એક અનિશ્ચિત મન ફસાઈ જાય ત્યાં સુધી વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ ખરેખર વિકાસ થતું નથી.

ચારિત્ર્ય એટલે શું?

આપણી દરેક ક્રિયા અને વિચારો આપણા મનમાં છાપ છોડી દે છે. આ છાપ આપેલ છે કે આપેલ ક્ષણમાં આપણે કેવી રીતે વર્તીએ છીએ, આપણે આપેલ પરિસ્થિતિને કેવી રીતે પ્રતિસાદ આપીએ છીએ. આપણા બધા છાપોનો સરવાળો તે છે જે આપણા પાત્રને નિર્ધારિત કરે છે. ભૂતકાળમાં તે નક્કી કરાયો છે તોપણ, આપણા હાજર વિચારો અને કાર્યો, આપણા ભવિષ્યને આકાર આપશે. આ વ્યક્તિત્વ વિકાસ સંચાલિત એક કી સિદ્ધાંત છે.

@shehnusarnamu

"દરેક આત્મા સંભવિત દૈવી છે. આ દૈવીત્વને પ્રગટ કરવા સ્વભાવ, બાહ્ય અને આંતરિક નિયંત્રિત કરીને ધ્યેય પ્રગટ થાય છે."

- **સ્વામી વિવેકાનંદ**

ઈચ્છા-શક્તિને મજબૂત બનાવવી, વ્યક્તિત્વ વિકાસનો સાર:

આપણા વ્યક્તિત્વનો દિવ્ય મુખ્ય ભાગ ઢંકાયલો છે, જેમ કે, પાંચ પરિમાણો દ્વારા:

- શારીરિક પરિમાણ જે આપણા શરીર અને ઈન્દ્રિયોનુ બનેલુ છે.
- ઊર્જા પરિમાણ જે શરીરમાં ખોરાકના પાચન, લોહીના પરિભ્રમણ, શ્વસન અને શરીરમાં થતી અન્ય પ્રવૃત્તિઓ કરે છે.
- માનસિક પરિમાણ કે જે મનની ગતિવિધિઓ જેવીકે વિચારવુ,અનુભવવુ અને લાગણીઓ વગેરે કરે છે.
- બુધ્ધી પરિમાણ જે વ્યક્તિમાં નિર્ણાયક ફેકલ્ટી દ્વારા વર્ગીકૃત થયેલ

છે. આ ભેદભાવ અને ઇચ્છા-શક્તિની જગ્યા પણ છે.

- આનંદ પરિમાણ કે જે ઘાઢ નિન્દ્રામાં થતી આનંદની અનુભુતિ બતાવે છે. એક પછી એક આવતા દરેક પરિમાણ પહેલાના કરતાં એકદમ નાજૂક અને વ્યાપક છે.

વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે કેટલાક આવશ્યક ગુણો:

પોતાનામાં શ્રદ્ધા:

પરમેશ્વરમાં શ્રધ્ધા એ પોતાના પર શ્રદ્ધા કર્યા પછી આવે છે. જો કોઈ માને છે કે વ્યક્તિનો સ્વભાવ આત્મા છે - શરીર કે મન નહીં- એક મજબૂત ચારિત્ર્ય વધુ સારી વ્યક્તિ બની શકે.

હકારાત્મક વિચારો કરો:

આપણા અંદરના દેવત્વ પર આધારિત હકારાત્મક, તંદુરસ્ત વિચારો મજબૂત ચારિત્ર્ય માટે જરૂરી છે. મૂળભૂત છાપને દબાવવા માટેનો એકમાત્ર રસ્તો એછે કે 'સારુ કરો અને સતત હકારાત્મક વિચારો કરો. વારંવારની આદતો એ ચારિત્ર્ય છે અને આદતોનુ પુનરાવર્તન ચારિત્ર્ય ઘડે છે.

નિષ્ફળતા અને ભૂલો તરફનું વલણ:

જો કોઈ વ્યક્તિ હજારવાર નિષ્ફળ જાય તો પણ. આપણે એકવાર આદર્શને જાળવી રાખીએ છીએ. આપણે ભૂલો થાય તો દીવાલ બનાવવાની જગ્યાએ પ્રોત્સાહિત કરીએ છીએ અને તેમની પાસેથી શીખીએ છીએ, જેને જૂઠાણું પણ કહી ન શકાય.

સ્વાવલંબન:

માણસ પોતાની નિયતિનો નિર્માતા છે, આપણે જે છીએ તે માટે અપણે જવાબદાર છીએ અને જે કંઈ આપણે બનવું છે તે આપણી પાસે છે, આપણી પાસે પોતાની જાતને બનાવવા માટેની શક્તિ છે.

ત્યાગ અને સેવા:

પેરામાઉન્ટનો અર્થ ચારિત્ર્ય વિકાસ થાય છે, સાથે સાથે સ્વાર્થીપણાના ત્યાગ અને ક્રિયાના ફળ માટે ઇચ્છાની સાથે, 'તે ચૅનલ્સમાં તેને વધુ સઘળું બનાવવું', અને બાકીના પોતાની સંભાળ જાતે લેશે.

તમામ શિક્ષણનો આદર્શ, તમામ તાલીમ, આ માણસનું નિર્માણ હોવું જોઈએ. પરંતુ, તેના બદલે, આપને હંમેશા બહાર શોધવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવે છે કોઈ અંદર ન હોય ત્યારે બહાર શોધવા માટે શું કરવું? બધી તાલીમનો અંત અને ઉદ્દેશ માણસને વૃદ્ધિ આપવા માટે છે. જે વ્યક્તિ પ્રભાવિત કરે છે, તે તેના જાદુ ફેંકે

છે, જેમ કે, તેમના સાથીઓ પર, પાવર ઓફ ડાયનેમો છે, અને જ્યારે તે માણસ તૈયાર છે, ત્યારે તે કંઈક બધું ગમતુ કરી શકે છે; તે વ્યક્તિત્વને કોઈ પણ વસ્તુ પર મૂકવામાં આવશે તો તે કામ કરશે.

કેવી રીતે આપણુ ચારિત્ય બદલવુ?

દરેક કાર્ય જે આપણે કરીએ છીએ, શરીરના દરેક હલનચલન, દરેક વિચાર કે જે આપણે વિચારીએ છીએ, તે મન-સામગ્રી પર આવી છાપ છોડે છે, અને જ્યારે આ પ્રકારની છાપ સપાટી પર સ્પષ્ટ ન હોય ત્યારે પણ, તે સપાટીની નીચે કામ કરવા માટે અર્ધજાગૃતપણે પૂરતાપ્રમાણમાં મજબૂત છે.

આપણે દરેક ક્ષણ શું છે તે ધ્યાનમાં રાખીને આ આંદોલનોની કુલ રકમ દ્વારા નક્કી કરવામાં આવે છે. હું આ ક્ષણે શું છું તે મારા ભૂતકાળના જીવનની બધી છાપના સરવાળાની અસર છે. ખરેખર તેનો અર્થ ચારિત્ર્ય શું છે; દરેક વ્યક્તિનું પાત્ર આ છાપના દ્વારા નક્કી થાય છે. સારી છાપ જીતવી હોય તો, પાત્ર સારુ બની જાય છે; જો ખરાબ હોય, તો તે ખરાબ બની જાય છે.

જો કોઈ માણસ સતત ખરાબ શબ્દો સાંભળે, ખરાબ વિચારો વિચારે, ખરાબ કાર્યો કરે, તો તેનું મન ખરાબ છાપથી ભરેલું હશે; અને તેઓ તેના વિચાર અને કાર્યને પ્રભાવિત કર્યા વિના હકીકતના સભાન હોવા જોઈએ. હકીકતમાં, આ ખરાબ છાપ હંમેશા કામ કરે છે, અને તેનો પરિણામ ખરાબ હોવું જોઈએ, અને તે માણસ ખરાબ માણસ હશે; તે મદદ કરી શકતું નથી. તેનામાં આ છાપનો સરવાળો ખરાબ ક્રિયાઓ કરવા માટે મજબૂત હેતુ શક્તિ બનાવશે. તે તેના છાપના હાથમાં એક મશીનની જેમ હશે, અને તે તેને ક્રુરતા કરવા માટે દબાણ કરશે.

@snehpusarnamu

એ જ રીતે, જો કોઈ માણસ સારા વિચારો અને સારા કાર્યો કરે છે, તો આ છાપનો સરવાળો સારો રહેશે; અને તે પણ, તે જ રીતે, પોતાની જાતને હોવા છતાં પણ તેને સારું કરવા માટે દબાણ કરશે. જ્યારે કોઈ માણસએ સારા કામ અને વિચારો કર્યા છે કે, તેનામાં સારો દેખાવ કરવા માટે અનિવાર્ય વલણ છે, પોતે હોવા છતાં અને જો તે ક્રુરતા કરવા ઇચ્છે છે તો પણ તેમનું મન તેના વૃત્તિઓના કુલ સરવાળા તરીકે, તેને આમ કરવા માટે; વૃત્તિઓ તેને પાછા ચાલુ કરશે; તે સંપૂર્ણ સારી વૃત્તિઓના પ્રભાવ હેઠળ છે. જ્યારે આવા કેસમાં, એ વ્યક્તિનુ વિશિષ્ઠ લક્ષણ પ્રતિષ્ઠિત કહેવાય છે.

જો તમે ખરેખર કોઈ માણસના પાત્રનું મૂલ્યાંકન કરવા માંગતા હોવ, તો તેના મહાન પ્રદર્શન પર ન જુઓ. દરેક નિરર્થક એક સમયે અથવા અન્ય સમયે હીરો બની શકે

છે. એક માણસ તેના સૌથી સામાન્ય ક્રિયાઓ કરે છે; તે ખરેખર તે વસ્તુઓ છે કે જે તમને એક મહાન માણસના વાસ્તવિક પાત્રને કહેશે.

દુનિયામાં જે બધી ક્રિયાઓ આપણે જોયેલી છે, માનવ સમાજમાં તમામ હલનચલન, આપણી આસપાસના તમામ કાર્યો, ફક્ત વિચારના પ્રદર્શન, માણસની ઇચ્છાનું સ્વરૂપ છે.

આપણા વિચારોએ આપણે બનાવીએ છીએ; તેથી તમે શું વિચારો છો તે કાળજી લો. શબ્દો ગૌણ છે. વિચારો રહે છે, તેઓ દૂર મુસાફરી કરે છે

મહાન કાર્ય માટે લાંબા સમય માટે મહાન અને સતત પ્રયત્નની જરૂર છે. બેમાંથી કોઈ જરૂર ન હોય તો આપણે પોતે મુશ્કેલીમાં મુકાઈએ છીએ. તે વસ્તુઓની પ્રકૃતિમાં છે કે જે ઘણાએ પડવું જોઈએ, તે મુશ્કેલીઓ આવવી જોઈએ, તે જબરદસ્ત મુશ્કેલીઓ ઊભી થવી જોઈએ, તે સ્વાર્થીપણા અને માનવ હૃદયના બીજા બધા શેતાનને ખૂબ જ મુશ્કેલ થવું જોઈએ જ્યારે તેઓ આધ્યાત્મિકતાની આગ દ્વારા ચલાવવામાં આવશે.

પોતાની જાતને પહેલા પરિવર્તિત કરો

આપણે આપણા પડોશીઓ વિશે વધુ ને વધુ વ્યસ્ત બની રહ્યા છીએ અને આપણા વિશે ઓછા માં ઓછુ. જો આપણે બદલીશું તો વિશ્વ બદલાઈ જશે; જો આપણે શુદ્ધ છીએ, તો વિશ્વ શુદ્ધ બને.

તમારી સંપૂર્ણ જવાબદારી લો

આપણે શું છે તે માટે આપણે જવાબદાર છીએ; અને જે કંઈ આપણે બનવું છે તે આપણી જાતને બનાવવા માટે આપણી પાસે શક્તિ છે. જો આપણે હવે આપણા ભૂતકાળની ક્રિયાઓનુ પરિણામ છીએ, તો તે ચોક્કસપણે નીચે મુજબ છે કે જે ભવિષ્યમાં આપણે બનવા માગીએ છીએ તે આપણી વર્તમાન ક્રિયાઓ દ્વારા ઉત્પન્ન કરી શકાય છે; તો હવે આપણે જાણીએ છીએ કે આપણે કેવી રીતે કામ કરવુ છે.

પરમેશ્વરની શ્રદ્ધા

માનવજાતિના ઈતિહાસ દરમ્યાન, જો કોઇ હેતુ શક્તિ તમામ મહાન પુરુષો અને સ્ત્રીઓના જીવનમાં બીજા કરતાં વધુ બળવાન રહી છે, તો તે તેમનો વિશ્વાસ છે.

પ્રકરણ-૧૦

પગથિયુ-૮: નિયતિ

પ્રકરણ-૧૦

પગથિયુ-૮: નિયતિ

નિયતિ એટલે શું?

ઓક્સફોર્ડ ડિક્શનરી મુજબ નિયતિની વ્યાખ્યા:

“ભવિષ્યમાં ચોક્કસ વ્યક્તિ કે વસ્તુ માટે બનતી આવશ્યક ઘટનાઓ”

નિયતિના પ્રકાર

- ***ભાવનાત્મક નિયતિઃ***

તમારી સતત લાગણીઓ પર અંકુશ લો અને સભાનપણે તથા ઈરાદાપૂર્વક તમારા રોજિંદા જીવનના અનુભવનું પુનરાવર્તન કરવાનું શરૂ કરો. ભાવનાત્મક સફળતા વગર કોઈ સાચી સફળતા મળતી નથી, છતાં 3,000 કરતા વધારે લાગણીઓને આપણે શબ્દોમાં વર્ણવી શકીએ છીએ, સરેરાશ વ્યક્તિ સરેરાશ સપ્તાહ દરમિયાન માત્ર એક ડઝન જેટલા જુદાં જુદાં અનુભવો અનુભવે છે. આપણે યાદ રાખવું જોઈએ કે આ આપણી ભાવનાત્મક ક્ષમતાને દર્શાવતું નથી, પરંતુ તે ધ્યાન અને ફિઝિયોલોજીના આપણા વર્તમાન પેટર્નની મર્યાદાઓ છે.

"જોઈને માન્યતા મળે, પણ લાગણી એ સત્ય છે"

-થોમસ ફુલર, એમ. ડી.

અભ્યાસ-૧૨: ભાવનાત્મક નિયતિ

1) તમે અઠવાડિયામાં જે લાગણીઓ અનુભવો છો તે તમામ લાગણીઓ લખો.

2) આ લાગણીઓને શરુ કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતી ઈવેંટ્સ અથવા પરિસ્થિતિઓની સૂચિ બનાવો.

3) દરેક નકારાત્મક લાગણી માટે એક ઉપાય સાથે લાવો, અને યોગ્ય સાધનોનો ઉપયોગ કરીને પ્રતિભાવ આપો. શું તમને આ અનુભવને વર્ણવવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતા શબ્દોને બદલવાની જરૂર છે? શું તમને આ લાગણીશીલ સ્થિતિ વિશે શું માનો છો તે બદલવાની જરૂર છે? શું તમારે પોતાને એક નવો પ્રશ્ન પૂછવાની જરૂર છે? સમસ્યાઓની જગ્યાએ

સોલ્યુશન પર સતત ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું ભૂલશો નહીં.

- ***શારીરિક નિયતિ:***

તમે અનુભવ કરો છો તે ભૌતિક નિયતિ, તમે કેવી રીતે તમારી ચયાપચય અને સ્નાયુઓને ઊર્જા અને તંદુરસ્તીની ઇચ્છાના સ્તરનું નિર્માણ કરવા માટે કેવી રીતે સુશોભિત છો તેના પર નિર્ભર કરે છે.

"આપણે આપણી વૃદ્ધાવસ્થા દ્વારા મર્યાદિત નથી, આપણે તેના દ્વારા મુક્ત છીએ"

સ્ટુ મિટલમેન

અભ્યાસ-૧૩: શારીરિક નિયતિ

1) માવજત અને આરોગ્ય વચ્ચે તફાવત બનાવો. તમે આ પહેલેથી જ કર્યું છે

2) તંદુરસ્ત બનવાનું નક્કી કરો મને આશા છે કે તમે આ પણ પહેલેથી જ કર્યું છે,

3) તમે ક્યાં છો તે જાણો. શું તમે હાલમાં ઍરોબિક અથવા અનએરોબિકલી કસરત કરો છો? શું તમે ચરબી અથવા ગ્લાયકોજન બર્ન છો? ક્યાં તો કોઈકની મુલાકાત લો કે જે તમારુ પરીક્ષણ કરી શકે અથવા નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ આપો: શું તમે સવારે જાગ્યા પછી થાકી ગયાનો અનુભવ કરો છો? શું કસરત કર્યા પછી તમને ભૂખ લાગે છે? શું તમે કસરત કર્યા પછી વાઇલ્ડ મૂડ સ્વિંગનો અનુભવ કરો છો? શું તમારા સૌથી મહેનતું પ્રયાસો છતાં પણ તે જ સ્તરે ચરબી અટકી છે? કસરત કર્યા પછી શું તમે પીડા અનુભવે છે? જો તમે આ પ્રશ્નોના હામાં જવાબ આપ્યો છે, તો સંભવ છે કે તમે એનારોબિકલી વ્યાયામ કરી રહ્યા છો.

@snehhusarnamu

4) પોર્ટેબલ હાર્ટ-રેટ મોનિટર ખરીદો. તે શ્રેષ્ઠ રોકાણ પૈકી એક છે જે તમે કરી શકશો

5) યોજના બનાવો અને તરત જ શરૂ કરો

6) તમારી ઓળખ માટે કસરતની યોજના બનાવવાનું નક્કી કરો. તે માત્ર લાંબા ગાળાના હોવા જોઈએ.

- ***સંબંધની નિયતિ:***

તમારા વ્યક્તિગત સંબંધોની ગુણવત્તામાં નોંધપાત્ર વધારો, અને સફળ સંબંધોના છ પાયાની સમીક્ષા કરીને તમે જે લોકોની સૌથી વધુ કાળજી લો છો તેના સાથે તમારુ ભાવનાત્મક જોડાણ વધુ તીવ્ર બનાવો.

"સંપૂર્ણ હૃદયમાં દરેક વસ્તુ માટે જગ્યા છે, અને ખાલી હૃદયમાં કંઇ માટે જગ્યા નથી”

- એંટોનિઓ પોરિયા

અભ્યાસ-૧૪:સંબંધની નિયતિ

1) આજે તમારી સાથે અગત્યની વાત કરો અને તમારા સંબંધોમાં તમે દરેક માટે સૌથી મહત્વપૂર્ણ શું છે તે જાણો. સંબંધમાં તમારા સૌથી વધુ મૂલ્યો શું છે, અને તમારા માટે શું થયું છે તેવું માનવું છે કે તે મૂલ્યો પૂરા થઈ રહ્યા છે?

2) નક્કી કરો કે તમારા માટે પ્રેમમાં રહેવા કરતાં તે વધુ મહત્વનું છે. જો તમે તમારી જાત પાસે આગ્રહ રાખો કે તમે સાચા છો તો તમારી પોતાની પેટર્ન તોડો. તુરંત જ બંધ કરો અને જ્યારે તમે તમારા તકરારને ઉકેલવા માટે વધુ સારા સ્થિતિમાં આવો પછી ચર્ચામાં પાછા આવો.

3) એક પેટર્નમાં વિક્ષેપ ઉભો કરો કે જ્યારે તમે વસ્તુઓ સૌથી વધુ ખરાબ થાય ત્યારે ઉપયોગ કરવા માટે સંમત થાઓ છો. આ રીતે, ભલે ગમે તેટલા પાગલ હોય, ઓછામાં ઓછા એક ક્ષણ માટે તમે સ્મિત કરી શકો છો અને અસ્વસ્થતાને દૂર કરી શકો છો. તમે બંને માટે તેને વધુ સરળ બનાવવા માટે, સૌથી વધુ વિચિત્ર અથવા રમૂજી પેટર્નનો ઉપયોગ કરો છો તે તમે વિક્ષેપિત કરી શકો છો.

4) જ્યારે તમે પ્રતિકારકતા અનુભવો છો ત્યારે તેને સોફ્ટનર્સ સાથે વાતચીત કરો, જેમ કે, "હું જાણું છું કે તે ફક્ત મારા સ્વભાવની વાત છે, પણ જ્યારે તમે તે કરો છો, ત્યારે તે મને તદ્દન ખરાબ બનાવે છે."

5) અઠવાડિયામાં પ્રાધાન્ય, અથવા ઓછામાં ઓછા, દરરોજ બે વખત, નિયમિત તારીખે રાતે સાથે મળીને યોજના બનાવો. તમારા પાર્ટનરને આશ્ચર્યજનક રીતે વળાંક લો અને સૌથી વધુ રોમેન્ટિક અને મનોરંજક બાબતોને ડ્રીમીંગ કરો.

તેમના પર કાર્ય કરો અને તેમને આનંદ કરો. હું તમને વચન આપી શકું છું, પારિતોષિકો અમૂલ્ય છે. ખાતરી કરો કે અમે સતત અને કદી સમાપ્ત થતા સુધારણા માટે મોકલવું નહીં.

નાણાકિય નિયતિ:

સંપત્તિની સ્થાપના માટે પાંચ પાયાના તત્વો શીખીને તમારા નાણાકીય ભાવિનો અંકુશ લો.

"સંપત્તિ માનવીની વિચારવાની ક્ષમતાનુ ઉત્પાદન છે"

- એઅ રેંડ

✓ પ્રથમ ચાવી એ પહેલાં કરતાં વધુ આવક કમાવવાની ક્ષમતા છે,

સંપત્તિના સર્જન કરવાની ક્ષમતા.

- ✓ બીજી ચાવી એ સંપત્તિ જાળવવાની છે.
- ✓ ત્રીજી ચાવી એ સંપત્તિ વધારવાની છે.
- ✓ ચોથી ચાવી એ સંપત્તિનુ રક્ષણ કરવાની છે.
- ✓ પાંચમી ચાવી સંપત્તિનો આનંદ માણવાની છે.

અભ્યાસ-૧૫: નાણાકિય નિયતિ

1) તમારી માન્યતાઓ પર નજર રાખો, જુઓ કે કોઈ પણ સંરેખણની બહાર છે, અને તેમને બદલી છે.

2) રોજગારના તમારા સ્થાનમાં વધુ મૂલ્ય ઉમેરવા માટે એક પ્રક્રિયાની સંસ્થા બનાવો, મોટા સ્કેલ પર, તમે તેના માટે ચૂકવણી કરી છે કે નહીં હાલમાં કરતાં તમે દસ ગણો વધુ મૂલ્ય ઉમેરો અને તમારી ક્રિયાઓના સરઘસ અસરો માટે તૈયાર કરો.

3) ઓછામાં ઓછો ૧૦ ટકા બચાવવા માટે પ્રતિનિધિત્વ કરો, અને તે તમારા ચેકમાંથી કાપેલો છે અને તમારા આયોજિત પોર્ટફોલિયોમાં રોકાણ કરો.

4) કેટલાક સારા કોચિંગ મેળવો? કેટલાક મહાન નાણાકીય પુસ્તકો ચૂંટો. ઘણા લોકો છે જે તમને શીખવી શકે છે કે કેવી રીતે બુદ્ધિશાળી, જાણકાર રોકાણના નિર્ણયો લેવા.

5) જો તમે તમારી અસ્ક્યામતોને આકસ્મિક હોવાના ચિંતિત છો, તો અસેટ-પ્રોટેક્શન પ્લાન વિકસાવવા માટે પગલાં લો.

6) નાણાકીય સફળતા માટે આનંદને જોડવાની પ્રક્રિયા શરૂ કરવા માટે એક નાનો જેકપોટ બનાવો તમે કોના માટે ખાસ કંઈક કરી શકો છો? આજે શરૂ કરવા માટે તમે તમારા માટે શું કરી શકશો?

તમારા સમય અને જીદગીના માલિક બનો:

સંતોષ અને તણાવના તમારા સ્તરોને શાસન કરવાને બદલે તેને તમારા લાભ માટે સમયનો ઉપયોગ કરવો તે જાણો.

"આપણી પાસે પૂરતો સમય છે, જો આપણે તેનો ઉપયોગ યોગ્ય રીતે કરીશું તો"
- **જોહન વોલ્ફગેંગ વોનગોથે**

અભ્યાસ-૧૬:તમારા સમયના માલિક બનો

1) આ દિવસ દરમ્યાન, બદલાતા સમયની ફ્રેમની શોધ શરૂ કરવી. જ્યારે પણ તમે હાજરના દબાણનો અનુભવ કરી રહ્યાં છો, ત્યારે ભવિષ્યમાં જે રીતે સશક્તિકરણ કરવામાં આવે છે તેના વિશે

રોકો અને વિચારો. ઉદાહરણ તરીકે, એવા ધ્યેય વિશે વિચારો કે જે તમને ફરજ પાડે છે, અને તેમની સાથે સંપૂર્ણપણે સંકળાય છે. છબીને વિઝ્યુઅલાઈઝ કરો, તેને સાંભળો, તેમાં પ્રવેશ કરો અને જુઓ કે તે કેવી રીતે લાગે છે. તમારી જાતને એક ખજાનાની યાદગીરીની વચ્ચે ફરી મૂકો: તમારું પ્રથમ ચુંબન, તમારા બાળકનું જન્મ, મિત્ર સાથે વિશેષ ક્ષણ. વધુ તમે સમયની ફ્રેમને ઝડપથી બદલવા માટે તમારી ક્ષમતા વિકસાવી શકો છો, તમારા સ્વતંત્રતાના સ્તર અને લાગણીઓની શ્રેણી જે તમે તમારા ક્ષણની નોટિસમાં બનાવી શકશો. જ્યાં સુધી તમે ખરેખર જાણતા ન હોવ ત્યાં સુધી આટલું પૂરતું કરો તમે તમારા તબક્કામાં તરત જ ફેરફાર કરી શકો છો.

2) ઇરાદાપૂર્વક સમય વિકૃત કરવાનું જાણો. એવી વસ્તુ માટે કે જે સામાન્ય રીતે પૂર્ણ કરવા માટે લાંબો સમય લાગે છે, અન્ય ઘટક ઉમેરો કે જે ફક્ત સમયની તમારી ધારણાને ઝડપી કરશે નહીં, પરંતુ એક જ સમયે બે વસ્તુઓ પૂર્ણ કરવા માટે તમને પરવાનગી આપે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જ્યારે હું ચાલી રહ્યો છું, ત્યારે હું હેડફોનોની એક જોડી દઈશ અને મારી પ્રિય સંગીત સાંભળીશ. તેનો અર્થ એ કે મને કસરત ન કરવાનો કોઈ બહાનું નથી, જે મહત્વપૂર્ણ છે તે નહીં કરવું જોઈએ: કામ કરવું અને હું મારા કૉલ્સ પરત કરું છું.

3) તાકીદની જગ્યાએ મહત્ત્વના આધારે પ્રાથમિકતા આપતી "ટુ-ડૂ" લિસ્ટ લખો. દિવસના અંતે નિષ્ફળતા જેવી બાબતો કરવા અને લાગણી કરવા માટે બધીજ વસ્તુ લખવાની જગ્યાએ, તમારા માટે પરિપૂર્ણ કરવા માટે સૌથી મહત્વપૂર્ણ શું છે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

જો તમે આ કરો છો, તો હું તમને વચન આપી શકું છું કે તમને સંતોષ અને સિદ્ધિ થોડા અનુભવનો અનુભવ થશે.

આરામ અને રમો:

કેટલાક સંતુલન હાંસલ કરો.
તમે સખત મહેનત કરી છે અને તમે હાર્ડ રમ્યા છે કેટલાક મજા લેવા માટે એક દિવસ લો! સ્વયંસ્ફુરિત રહો, અત્યાચારી થાઓ, કંઈક છે જે તમને પોતાને બહાર લઈ જાય છે. તમારા માટે સૌથી વધુ ઉત્તેજના શું બનાવશે?
"મહાન માણસ તે છે કે જે પોતાના બાળકના હૃદયને ગુમાવતા નથી"
- મેનિસિયસ

અભ્યાસ-૧૭: આનંદ

ક્યાં તો આનંદની કંઈક યોજના બનાવો અને તેને વળગી રહો, અથવા ક્ષણને ઝડપથી પકડો પછી તે. ગમે તે હોય, આનંદ માણો!

અસિમિત આનંદ

પગલુ-૧

સુખ ભૌતિક પદાર્થો પર આધારિત નથી. ઑબ્જેક્ટ્સ, સંપત્તિ, ગેજેટ્સ આપણને આરામ આપવા માટે રચાયેલ છે. શારીરિક આરામ ભાવનાત્મક આરામ કરતાં અલગ છે. સુખ એક લાગણી છે. સુખ આપણી આંતરિક રચના છે અને બાહ્ય સુખસગવડને ધ્યાનમાં લીધા વગર તેને બનાવી શકાય છે. આપણે પ્રતિભાવ બનાવવા માટે તેને ઉત્તેજના તરીકે ઉપયોગ કરીએ છીએ, પરંતુ પ્રતિભાવ આપણી પસંદગી છે. તે જ ઉત્તેજનાનો ઉપયોગ કરીને વિવિધ લોકો જુદા જુદા પ્રતિસાદો તૈયાર કરે છે.

પગલુ-૨

સુખ સિદ્ધિ પર આધારિત નથી. તે અંતિમ મુકામ પણ નથી, તે યાત્રા છે. સુખ એ ધ્યેય તરફ કામ કરતી વખતે બનતી સ્થિતિ છે, ધ્યેય પ્રાપ્ત કર્યા પછી તેને અનુભવી શકાય નહીં. મારી આસપાસના લોકોની જવાબદારી લઉ તે પહેલાં, મને મારી પોતાની લાગણી અને લાગણીઓની જવાબદારી લેવાની જરૂર છે. જ્યારે હું ખુશ છું અને અન્યનું ધ્યાન રાખું છું, ત્યારે તે ખુશ થશે. પરિસ્થિતિઓને ધ્યાનમાં લીધા વગર સુખ મનની સ્થિર સ્થિતિમાં છે અને તેથી સુખ એ આપણી શક્તિ છે. આપણી સુખાકારી આપણા શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, માનસિક આરોગ્ય, સામાજિક આરોગ્ય અને આધ્યાત્મિક આરોગ્ય પર આધારિત છે.

પગલુ-૩

તણાવ એ એક પીડા છે, જે મને કહે છે કે મારે કંઈક બદલાવાની જરૂર છે. તાણ એ ખોટા વિચારોનું આપણુ સર્જન છે, જે આપણી કાર્યક્ષમતા, મેમરી પાવર, નિર્ણય શક્તિ અને તેથી આપણી કામગીરી પર અસર કરે છે. તણાવ આપણી શારીરિક અને લાગણીશીલ સુખાકારી પર અસર કરે છે, અને તેથી કોઈપણ તણાવ નુકસાનકર્તા છે. લક્ષ્યાંક, દબાણ, ડેડલાઇન્સ, પરીક્ષા કુદરતી છે, પરંતુ તાણ એ આપણી પસંદગી છે તાણ એ પરિસ્થિતીનુ દબાણ અને આંતરિક શક્તિ નો ભાગાકાર છે. કોઇ પણ સંજોગોમાં મારી પ્રથમ જવાબદારી એ છેકે મારી મનની સ્થિતિ વિશે વિચારુ, કારણ કે તે એક માત્ર વસ્તુ છે જે મારા નિયંત્રણમાં છે.

પગલુ-૪

આપણી માન્યતા પદ્ધતિઓ આપણા જીવન જીવવાનો નિર્ણય લે છે. આપણી જૂની માન્યતા સિસ્ટમને બદલવા માટે આપણે જે શીખી રહ્યા છીએ તે પ્રયોગ કરવાની જરૂર છે. મને શાંતિ નથી, પણ હું શાંતિ છું હવે હું શાંતિથી જીવીશ અને બહાર એવીજ વસ્તુઓ કરીશ. નવી માન્યતાવાળી પ્રણાલી અજમાવો, હું શાંતિપૂર્ણ વ્યક્તિ છું, હવે તેની સાથે પ્રયોગ કરો, જ્યારે આપણે પરિણામનો અનુભવ કરીએ છીએ, તે સત્ય છે. દરેક વ્યક્તિ જે હું કરું છું તે દરેક કાર્ય તે કરે છે, હુ એ જાગૃતિ સાથે કરીશ - હું શાંતિપૂર્ણ વ્યક્તિ છું. સુખ લોકો પર આધારિત નથી કોઈ મને ખુશ કરી શકતા નથી અને હું અન્યને ખુશ કરી શકતો નથી, જ્યાં સુધી આપણે તેને પોતાને માટે કરવા નથી માંગતા. મારા દુઃખ, પીડા, ભય અથવા ક્રોધ માટે કોઈ જવાબદાર નથી. તે તેમના વર્તનની પ્રતિક્રિયામાં મારી પોતાનીજ રચના છે. મારી પાસે બીજી પસંદગી છે.

પગલુ-૫

લોકો માટે મારી પ્રતિક્રિયાઓ મારા વ્યક્તિત્વ પર આધારિત હોય છે નહીકે અન્યના વર્તન પર. જે રીતે આપણે વિચારીએ છીએ અને વર્તિએ છીએ છે તે અન્ય લોકો માટે નથી, પરંતુ પ્રથમ આપણી જાતને માટે છે, કારણ કે આપણે સૌપ્રથમ અનુભવી વ્યક્તિ છીએ. ચાલો આપણા મનનો હવાલો લઈએ, બીજાઓને નિયંત્રિત કરવાનો પ્રયાસ કરતા અને અપેક્ષા રાખીએ કે જો તેઓ બદલાશે તો મારું મન નિયંત્રણમાં રહેશે. ચાલો આપણે પસંદ કરીએ કે આપણે દરેક સંબંધમાં કેવી રીતે વિચારવું, લાગવું અને શું કરવું જોઈએ. આપણે હંમેશાં અન્યને ખુશ કરવા માટે પ્રયત્ન કર્યો છે, કારણ કે આપણે વિચાર્યું કે જ્યારે તેઓ સુખી થશે તો હું સુખી બનીશ. જ્યારે આપણે બીજાઓ માટે કંઈક કરીએ, ચાલો આપણે સમજીએ કે આપણે તે કરવાનું પસંદ કરીએ છીએ કારણ કે તે આપણા માટે વાંધો છે, અને તેથી આપણે તે જાતે કરી રહ્યા છીએ, પછી આપણે સુખી બનીશું. ટીવી, શોપિંગ અને અન્ય વિક્ષેપોમાં આપણા મનને લેવું એ પીડામાંથી માત્ર એક જ વિચલન છે; તે સુખ નથી, કારણ કે હીલિંગ થયું નથી.

પગલુ-૬

આપણુ વ્યક્તિત્વ ૫ પ્રકારોનું મિશ્રણ છે, એટલે કે આદતો અથવા લક્ષણો. કેટલાક આપણે આપણા માતાપિતા અને કુટુંબીજનો પાસેથી મેળવીએ છીએ, જે આપણે વારસાગત કરવાનું કહીએ છીએ. કારણ કે આપણે તેમની સ્પંદનોના પ્રભાવમાં છીએ. ત્યારબાદ આપણે આપણા પર્યાવરણ, રાષ્ટ્રીયતા, ધર્મ, સંસ્કૃતિ અને મિત્રોને કારણે બનાવીએ છીએ. આપણે આપણા ભૂતકાળના જન્મથી અમલમાં મૂકવાનો ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ સમૂહ એક આત્મા તેની વ્યક્તિત્વની

લાક્ષણિકતાઓ ધરાવે છે જે એક વસ્ત્રોમાં તેની સાથે આગામી કોસ્ચ્યુમમાં બનાવેલ છે. આમ કરવાના ચોથા પ્રકારો આપણે પોતાની ઇચ્છાશક્તિથી બનાવીએ છીએ. આપણી પાસે એક જ શક્તિ હશે; તે ફક્ત અમારા માટે જ છે, કારણ કે આપણામાંના દરેક શક્તિશાળી છે. કરવાનું પાંચમા પ્રકાર દરેક આત્માની મૂળ રચના છે, જે - શુદ્ધતા, શાંતિ, લવ, બ્લિસ, જ્ઞાન, પાવર અને સત્ય.

પગલુ-૭

આત્મ-જાગૃતિ એટલે આપણા વિચારો જોવા, હું જે વિચારી રહ્યો છું તે જોવા માટે અને હું જાણું છું કે હું આ વિચારોનો સર્જક છું. બીજું પગલુ એ છે કે આ વિચાર મારા માટે યોગ્ય પ્રકારના વિચાર છે. ત્રીજો પગલું હું આ વિચાર બદલી શકુ છુ. આપણે દર મિનિટે લગભગ ૨૫ થી ૩0 વિચારો બનાવીએ છીએ, એટલે એક દિવસમાં ૪,000,00 થી ૫,000,00 વિચારો. એક પ્રકારના વિચારો શુદ્ધ, શક્તિશાળી, સકારાત્મક, નિઃસ્વાર્થ વિચારો છે. તેની કોઈ જોડાણો અથવા અપેક્ષાઓ હશે નહીં બીજા પ્રકારના વિચારો નકારાત્મક છે - અહંકારના વિચારો, ગુસ્સો, લોભ, તિરસ્કાર, રોષ, ભય, અસ્વીકાર, ટીકા આવશ્યક વિચારો ક્રિયા સંબંધિત વિચારો છે, તટસ્થ વિચારો. ચોથા પ્રકારના નકામા વિચારો છે જે ભૂતકાળ અથવા ભાવિ વિશેના વિચારો છે, બંને આપણા નિયંત્રણમાં નથી.

પગલુ-૮

જો આપણે આપણા વિચારો, શબ્દો અને ક્રિયા બદલીશું તો બધુ બદલાશે. તેથી વ્યક્તિત્વનુ રૂપાંતરણ આપણા વિચારોથી શરૂ થાય છે. હું શાંતિપૂર્ણ અભિનેતા છું, સંબંધો અને જવાબદારીઓની વિવિધ ભૂમિકા ભજવી રહ્યો છુ. જ્યારે આપણે લોકો સાથે ક્રિયાપ્રતિક્રિયા કરીએ છીએ તેવીરીતે આપણે પોતાના આત્મા સાથે પણ ક્રિયાપ્રતિક્રીયા કરીએ. જ્યારે આપણે આપણા હસ્તાંતરિત લેબલ્સની સભાનતા દ્વારા વાત કરીએ છીએ, ત્યારે તે એક અહંકાર બીજા અહંકાર સાથે વાત કરે છે. કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં, ઘણા અભિનેતાઓ સાથે આપણી ભૂમિકા ભજવવાથી, ચાલો આપણે તેમની સ્ક્રિપ્ટ લખવાનું બંધ કરીએ, કારણ કે તે આપણા નિયંત્રણમાં નથી. ચાલો આપણે ફક્ત આપણી સ્ક્રિપ્ટ લખીએ. જ્યારે આપણે અન્ય લોકો શું કરી રહ્યા છે અથવા બોલે છે તે વિશે વિચાર કરતા હોઈએ છીએ, ત્યારે આપણે ફક્ત આપણી ઊર્જામાં ઘટાડો કરી રહ્યા છીએ.

પગલુ-૯

જો અન્ય લોકો પ્રતિક્રિયાશીલ રીતે વર્તન કરે છે, તે સમયે મારી પાસે આંતરિક રીતે સ્થિર રહેવાની શક્તિ છે, અને તેથી શાંતિ એ તાકાત છે નબળાઈ નથી. ક્રોધ

તાકાત નથી. એ એક નિશાની છે કે મેં મારી જાતપર નિયંત્રણ ગુમાવી દીધું છે. અસ્વસ્થતાને લીધે, ગુસ્સાના શાંત સ્વરૂપો છે, અને તેના સર્જકને નુકસાન પહોંચાડે છે. મારા દરેક વિચારને લાગણીઓ દ્વારા અનુસરવામાં આવે છે. તેથી જો મને સરસ લાગતું નથી તો મારે ઉભુ રહીને તપાસ કરવું પડશે - હું શું વિચારી રહ્યો છું? મારી લાગણીઓ, આપણા વિચારોના આધારે અમૂક સમય પછી આપણા વલણને વિકસાવે છે - લોકો, પરિસ્થિતિઓ, કાર્ય અથવા વિશ્વ વિશે. આપણુ વલણ ક્રીયામાં પરિવર્તિત થાય છે વારંવાર કરવામાં આવેલી કોઈપણ ક્રિયા આપણી આદત બની જાય છે. આપણી બધી આદતો એકસાથે જોડાય છે તે મારુ વ્યક્તિત્વ બને છે. જીવનમાં દરેક તબક્કે આ વ્યક્તિત્વ આપણી નિયતિને નિર્ધારિત કરે છે હું ૭ ગુણોનું મૂર્ત સ્વરૂપ છું - શુદ્ધતા, શાંતિ,પ્રેમ,આનંદ, જ્ઞાન, શક્તિ અને સત્ય.

પગલુ-૧૦

આપણા ભવિષ્યની આગાહી કરનારા લોકો આપણને ફક્ત એક સંભાવના કહી રહ્યાં છે. તે માત્ર એક આગાહી છે, એક શક્યતા છે, વાસ્તવિકતા નહીં. આપણી પાસે આગાહીઓ સાંભળવાની શક્તિ છે, અને હજુ પણ આપણો પ્રતિભાવ પસંદ કરો એટલે કે આપણા વિચારો અને ક્રિયાઓ, અને આથી આપણી પસંદગીની વાસ્તવિકતા બનાવો. આપણે હંમેશા વિચાર્યું કે આપણે જે રીતે અનુભવીએ તે રીતે ફેરફાર કરવા માટે બહાર વસ્તુઓ કરવાની જરૂર છે, પરંતુ સત્ય એ છે કે આપણે વસ્તુઓને બદલવા માટે કેવી રીતે લાગે છે તે બદલવાની જરૂર છે. સુખ લોકો પાસેથી ઇચ્છતા નથી, પરંતુ બનાવવામાં આવે છે અને પછી આપણે તેને લોકો સાથે શેર કરીએ છે. આપણે મનુષ્ય છીએ, જે શાંતિમાં છે અને વસ્તુઓ કરે છે.

પગલુ ૧૧

આપણે હંમેશા વિચાર્યું કે ગુસ્સો આંતરિક કુદરતી છે, તેથી આપણે આપણી પ્રતિક્રિયાઓને મુલતવી રાખવા માટે બાહ્ય પગલાંઓ બનાવ્યા છે. જો આપણે આપણા વિચારોનું ધ્યાન રાખીએ, તો આપણે ગુસ્સાના વિચારો પણ બનાવીશું નહીં. આપના વિચારો આપના ભૂતકાળના અનુભવો અને માહિતી કે જે આપણે આપણા અર્થમાં અંગો દ્વારા લઈને આધારે બનાવવામાં આવે છે. સવારે પ્રથમ થોડા કલાકો, મનની ગ્રહણ શક્તિ ખૂબ જ ઊંચી હોય છે, આપણે માહિતીની ગુણવત્તાની કાળજી લેવાની જરૂર છે. નકારાત્મક વિચારો બનાવવાથી પોતાની જાતને બચાવવા માટે, આપણે સવારના અમુક કલાક અખબારો અથવા સમાચાર ચેનલોને શરૂઆતમાં ટાળવાની જરૂર છે. જીવવાની નવી રીત અજમાવી દો. શુદ્ધ,

શક્તિશાળી, સકારાત્મક વિચારોને સ્વાભાવિક રીતે બનાવવા માટે, શુદ્ધ અને હકારાત્મક માહિતી વાંચવા અથવા સાંભળીને દિવસની શરૂઆત કરો. સૂવાના સમયે રાત્રે માહિતીનો છેલ્લો સ્તર વિચારોની આપણી ગુણવત્તાને પ્રભાવિત કરે છે. શુદ્ધ માહિતી વાંચવા અથવા સાંભળવા થોડી મિનિટો સાથે દિવસ સમાપ્ત કરીએ.

પગલુ-૧૨

દરેક વખતે જ્યારે આપણે ભૂતકાળની કલ્પના કરીએ છીએ ત્યારે આપણે તેને વર્તમાન કરીએ છીએ કારણ કે આપણે ફરીથી એ જ લાગણીઓ બનાવી રહ્યા છીએ. ભૂતકાળ પૂરો થઇ ગયો છે, સંપૂર્ણ પૂરો કોઈ શા માટે, શું, કેવી રીતે - સંપૂર્ણ સ્ટોપ. તેને મન પર પુનરાવર્તિત ના કરો, તે ઘા પર ઘસવા જેવું છે અને તેથી તેને મટાડવાની મંજૂરી આપતા નથી. જે બન્યું તે પરિસ્થિતિમાંથી કંઈ શીખવા જેવું નથી. આપણે શીખવાની જરૂર એછે કે શું મને બીજી રીતે જવાબ આપવાની પસંદગી છે? ભૂતકાળને પકડી રાખવુ ,જવા ના દેવુ - આપણને દુઃખી જ બનાવશે. પરિસ્થિતિ એ જ છે, પરંતુ લાંબા સમય સુધી આપણે તેને પકડીએ છીએ, પીડા વધે છે. સંબંધોમાં, કોઈ ક્યારે ખોટું નથી, દરેક વ્યક્તિ પોતાના વલણથી યોગ્ય જ છે મારા પોતાના દ્રષ્ટિકોણથી દૂર રહેવુ અને અન્યના પરિપ્રેક્ષ્યને આધારે સમજવું એ સહાનુભૂતિ છે. આપણી સિદ્ધિઓ તરફ કામ કરતી વખતે જો આપણે શાંતિ, પ્રેમ અને સુખનાં મૂલ્યો પર કોઈ સમાધાન ન રાખીએ તો આપણે હંમેશા સંતુષ્ટ થઈશું.

પગલુ-૧૩

આપણા વિચારો ભૂતકાળના અનુભવો, અમે જે માહિતી લઈએ છીએ એના પર આપણી માન્યતા સિસ્ટમોને સૌથી વધુ મહત્વના આધારે બનાવવામાં આવી છે. અન્યની પ્રશંસા અને સ્વીકૃતિ આપણા આત્મસન્માનનો પાયો બની ગઇ છે, અને તેથી આપણે હંમેશા પોતાના વિશે સારું લાગે તેના પર નિર્ભર છીએ. ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓમાં, જ્યારે આપણને દુઃખ થાય છે ત્યારે, આપણે બીજાના પરિપ્રેક્ષ્યને જોવામાં અક્ષમ છીએ, અને તેથી તેમને સમજી શકતા નથી. તેથી અન્યને સમજવા માટે આપણે સ્થિર રહેવાની જરૂર છે લોકો, જે આજે આપણને સ્વીકારે છે અને આપણને સારું લાગે છે, કાલે આવું કરી શકશે નહીં, અને પછી આપણે તે જ લોકો સાથે સારુ નહી લાગે. બીજાઓ પર નિર્ભર રહેવાને બદલે, આપણે કેવુ અનુભવીએ તે મહત્વનું છે. સ્વતંત્ર રહેવાનો અર્થ ફક્ત એકની પર જ નિર્ભર હોવુ તેમ છે. ચાલો આપણે આપણી જાતને બનાવીએ અને અન્ય જે રીતે આપણા સાથે વર્તે તે મુજબ આપણી વર્તણૂક બદલતા રહેવું નહીં.

પગલુ-૧૪

જેમ જેમ આપણે આપણા વિચારો વિશે વાકેફ થઈએ છીએ, ચાલો આપણે જેનાથી માન્યતા પ્રણાલી ઊભી થઇ તેને તપાસીએ. કામ કરવા માટે ગુસ્સો આવશ્યક છે. આપણે આ માન્યતા પ્રણાલી સાથે જીવ્યા છીએ અને આપણા બાળકોને એ જ શીખવીએ છીએ. આપણે લોકોને પ્રેમ સાથે વ્યવહાર કરવા માંગીએ છીએ, કારણ કે આપણે દરેક એક પ્રિય વ્યક્તિ છે. તેથી આપણી આસપાસની દરેક વ્યક્તિ સરખીજ છે. દરેક વખતે આપણે ગુસ્સાને સાધન તરીકે વાપરીએ છીએ, આપણે તેમને આપીને નકારાત્મક ઊર્જા અનુભવીએ છીએ. તેમને દુઃખ થાય છે અને તેમના સ્પંદનો આપણી પાસે આવે છે. તેથી આપણે આપીએ એના કરતાં વધુ આપણને મળે છે. આપણી જવાબદારી છે કે આપણે પોતાની જાતની કાળજી લઈએ, પછી લોકો અને પછી કામ પૂરું કરો. ચાલો એક નવી માન્યતા પદ્ધતિનો પ્રયાસ કરીએ- કામ કરવા માટે પ્રેમ જરૂરી છે. જ્યારે આપણે કોઈ બાળકને શિક્ષા કરીએ છીએ તો બાળક જે અપરાધ કરે છે તે તેને અપમાનિત કરે છે. દુઃખ ક્યારેય અનુભૂતિ લાવી શકતુ નથી, કારણ કે પરિવર્તન માટેની શક્તિ નથી હોતી.

પગલુ-૧૫

જ્યારે આપણે ગુસ્સોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ અને અન્ય લોકોનો ભય અનુભવીએ છીએ તો આપણે ભૂલ કરીએ છીએ તેનો આદર તરીકે સ્વીકાર કરીએ છીએ. ભય પીડા બનાવે છે અને કાર્યક્ષમતા ઘટાડે છે. જે લોકો ભયથી ગુસ્સો દબાવે છે, ફક્ત પોતાની જાતને શક્તિશાળી બનાવવા માટે તે પછી તેમના કરતાં નબળા લોકોની હાજરીમાં ગુસ્સો પ્રગટ કરે છે. ભય અને આદર ક્યારેય એક સાથે ન હોઈ શકે. આદર શુદ્ધ અને હકારાત્મક ઊર્જા છે, ભય ઊંડી નકારાત્મક ઊર્જા છે તેથી જે લોકોનો આપણને ડર લાગે છે, તેઓનો આપણે આદર નથી કરતા. અહંકાર એ સ્વાભિમાનનો અભાવ છે. કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં, જો આપણે આક્રમકતાથી પ્રતિક્રિયા કરીએ અથવા દુઃખ પહોંચાડીએ તો તે અહંકાર છે, અને જો આપણે સ્થિર રહીએ અને આપણામાં વિશ્વાસ રાખીએ તો તે સ્વાભિમાન છે. આત્મસન્માન એટલે હું કોણ છું અને હું શું કરી રહ્યો છું - વર્તમાન ક્ષણ સુધી મારી ક્ષમતા શ્રેષ્ઠ છે અને આગામી ક્ષણે હું બદલવા માટે તૈયાર છું. જ્યારે આપણી પાસે આત્મસન્માન મજબૂત હોય, ત્યારે પરિસ્થિતિમાં આપમેળે સંતુલિત થશે, સ્વીકાર થશે અને તેને ઢાંકવાની શક્તિ કુદરતી રીતે આવશે.

પગલુ-૧૬

આધ્યાત્મિકતા એ કુદરતી, સરળ અને જીવંત વ્યવહારુ રીત છે. આધ્યાત્મિકતા

વસ્તુઓ કરવાથી અથવા કોઈ બનવાથી આવતી નથી, તે માત્ર તે જ છે જે આપણે ખરેખર કોણ છીએ. તે આવશ્યક નથી કે મોટા ભાગના લોકો શું માને છે – તે સત્ય છે, તે માત્ર એક માન્યતા છે. આપણે માન્યતા સાથે પ્રયોગ કરીએ, હું આરામદાયક છું ત્યાં સુધી હુ તે સત્ય તરીકે સ્વીકારીશ. ચાલો આપણે કોઈકને ફરી મળીએ તે પહેલાં આપણા મનને સાફ કરીએ, જેથી આપણે ભૂતકાળનાં અનુભવોના પરિપ્રેક્ષ્યમાં તેમની સાથે વાતચીત કરતા નથી, કારણ કે તેઓ બદલાયા હોઈ શકે છે. જલદી આપણે નુકસાન પહોંચાડવાના વિચારો શરૂ કરીએ છીએ, ચાલો આપણે આપણી સાથે રહેવા માટે થોડો સમય કાઢીએ અને શક્તિશાળી, સકારાત્મક અને પ્રેમપૂર્ણ વિચારો સાથે જાતને સલાહ આપીએ. કોઈ મને દુઃખ આપી શકતુ નથી, અને હું કોઈને દુઃખ આપતો નથી. મારુ વર્તન અન્ય લોકોને ટ્રિગર કરી શકે છે, મને મારી વર્તણૂક બદલવાની જરૂર છે, પણ હું તેમના દુઃખની જવાબદારી લઈ શકતો નથી, તે તેમનુ સર્જન છે. ચાલો આપણે કાળજી લઈએ કે આપણે યોગ્ય વિચારો બનાવીએ જેથી આપણે જે વિચારીએ છીએ તે બોલી શકીએ અને આપણા સંબંધોમાં ડોળ કરવાની કે સંયુકત રહેવાની જરૂર નથી.

પગલુ-૧૭

કોઈ આપણને દુઃખ આપી શકતુ નથી, અને હું કોઈને દુઃખ આપતો નથી. મારુ વર્તન અન્ય લોકો માટે ટ્રિગર કરે છે, મારે મારી વર્તણૂક બદલવાની જરૂર છે, પણ હું તેમની દુઃખની જવાબદારી લઈ શકતો નથી, તે તેમનુ સર્જન છે. લોકો આપણને તેમની પીડા માટે જવાબદાર બનાવી શકે છ પણ જો આપણે દોષ ઉત્પન્ન કરીએ છીએ, તો તે નકારાત્મક ઊર્જા છે, તેનાથી આપણી શક્તિને ઘટે છે અને તેથી આપણે પરિવર્તન કરી શકતા નથી. સમજવામાં એકવાર ભૂલ થાય છે, પુનરાવર્તન થતુ નથી. પરિવર્તન લાવવા માટે મને જાણકારી રાખવાની જરૂર છે - શા માટે હું પરિવર્તન માંગું છું? મારા વિશે શું હું પરિવર્તિત કરવા માગુ છુ? હું કેવી રીતે ફેરફાર કરી શકું?કેમ અને શા માટે ફેરફાર કરવો એ સ્પષ્ટ નથી, તો કેવી રીતે અમલ કરવો તે નહીં આવે. મારા આસપાસ દરેકજણ અભિનેતા છે અને દરેક વ્યક્તિ તેમની ભૂમિકા ભજવી રહ્યો છે. દરેક અભિનેતા શુદ્ધ છે. શુદ્ધાત્માને અન્ય શુદ્ધઆત્મા સાથે સંપર્કમાં આવવા દો, તેમની ભૂમિકાઓના આધારે તેમની સાથે ક્રિયાપ્રતિક્રિયા ન કરો. જ્યારે આપણે આપણા સંબંધોમાં સ્વાભાવિક હોય છે અને અન્ય લોકો તેમને સ્વીકારે છે, ત્યારે તે તેમને તેમના કુદરતી સ્વભાવની સ્વતંત્રતા આપે છે. હું આત્મા સભાન છું ત્યારે, મારી ચેતના અન્યમાં એક જ ચેતનાને ચાલુ કરે છે, અને તેઓ તેમની શુદ્ધતા અનુભવી શકે છે.

પગલુ-૧૮

જ્યારે આપને શાંતિપૂર્ણ અને સ્થિર છીએ, ત્યારે આપણે ખુશ છીએ, અને આપણે અન્ય લોકોને તે સ્વીકારીએ છીએ, તેનો અર્થ એ કે આપણે તેમને પ્રેમ કરીએ છીએ, કારણ કે પ્રેમ બિનશરતી સ્વીકૃતિ છે. પ્રેમની ઊર્જા અમારી કુદરતી ગુણવત્તા છે. જ્યારે આપણે લોકો વિશે નિર્ણય લઈએ ત્યારે તે અવરોધિત થાય છે. જ્યારે આપણે અન્યની નબળાઈઓ વિશે વિચારીએ છીએ, ત્યારે તેમની નબળાઇ આપણા વિચારોની ગુણવત્તા બની જાય છે, અને ટૂંક સમયમાં આપણા વ્યક્તિત્વનો એક ભાગ બની જાય છે. ચાલો આપણે જે દરેકને મળીએ અને તેની સાથે ક્રિયા-પ્રતિક્રિયા કરીએ તેમાં એક જાતની વાકેફ અને અવલોકન કરીએ. ચાલો આપણે જાગૃત રહીએ- 'હું પ્રેમપૂર્ણ છું, અને એ જ હું મળું છું, અને હું દરેકને તે સ્વીકારું છું'. લોકોનો સ્વીકાર કરવો એનો અર્થ એ થાય - તેમના વર્તનથી આપણા મનમાં ખલેલ ઊભી થતી નથી અમે તેમને કહીએ છીએ કે શું સાચું છે પરંતુ પ્રેમની ઊર્જા સાથે, અસ્વીકાર નહીં.

પગલુ-૧૯

ટીકા લોકોની તરફેણ કરે છે, લોકોને અપ્રેરિત કરે છે. પ્રશંસા તેમને સત્તા અને શક્તિ આપે છે. ચાલો આપણે ધ્યાન રાખીએ કે લોકો સાથે આપણે જે શબ્દોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ તે પ્રમાણે આપણા વિચારો મીઠાં હોવા જોઈએ. આપને દર મિનિટે ૨૫ થી 30 વિચારો બનાવીએ છીએ પરંતુ માત્ર થોડાક વાક્યો પ્રતિ મિનિટ. વિચારો સંખ્યામાં વધુ છે અને આપણા શબ્દો કરતા વધુ ઝડપથી યાત્રા કરે છે. ચાલો આપણી પ્રશંસાથી ઉદાર બનીએ, કારણ કે તે લોકોને તેમની નબળાઈઓને ખ્યાલ અને પરિવર્તન કરવાની શક્તિ આપે છે. આપણે લોકો તેમની નબળાઈઓ ખ્યાલ કરી શકતા નથી. શું બદલવા અને શા માટે બદલવા માટે માત્ર પોતાને માટે દરેક તેમના દ્વારા થઇ શકે છે દરેક વ્યક્તિને જ્ઞાન હોય છે તેમને સલાહની જરૂર નથી. તેમને આવું કરવા માટે શક્તિ અને પ્રશંસાથી જરૂર છે. દરેક વિચાર અને શબ્દ જે આપણે એક નાના બાળકને મોકલીએ છીએ તે તેમની જાત દ્વારા લેવામા આવે છે અને તેનાથી એક છબી બને છે, એટલે કે તેમનુ આત્મસન્માન.

પગલુ-૨૦

અહંકાર આપણી ખોટી છબી સાથેનુ જોડાણ છે. તે જ્યારે આપણે આપણી સાચી ઓળખથી પરિચિત નથી અને જે આપણે હસ્તગત કરેલ છે તે સાથે પોતાને ઓળખીએ છીએ. આપણું શરીર, નામ, સ્થિતિ, સંબંધો, જાતિ, રાષ્ટ્રીયતા બધુજ હસ્તગત કરવામાં આવે છે. તે બધુ મારુ છે, પણ હું તે નથી. હું શુદ્ધ ઉપદેશક છું અને તે છે - મારું શરીર, નામ, કુટુંબ અને સ્થાન. શાહી આત્મા એ એવી વ્યક્તિ છે જેનુ મન બીજાઓ પર આધારિત નથી. રોયલ્ટીનો અર્થ એ છે કે પોતે પોતાની

જાતનો સ્વામી છે ગુલામ નહીં. અલગ એટલે આપણી મનની સ્થિતિ અન્ય લોકો પર આધારિત નથી અને પછી હું સ્થિર રહી શકું છું અને બિનશરતી પ્રેમ અને સ્વીકાર આપી શકું છું. ચિંતા પ્રેમ નથી. જ્યારે આપણે ચિંતા કરીએ છીએ ત્યારે આપણે નકારાત્મક ઊર્જા બનાવીએ છીએ અને મોકલીએ છીએ. કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં આપણે એવા વિચારોની યોગ્ય ગુણવત્તા બનાવીએ છીએ જે પ્રેમ, સંભાળ અને ચિંતા છે. જ્યારે આપણે સ્થિર રહીએ છીએ અને પછી બીજાઓ સાથે શેર કરીએ છીએ - તેમને શા માટે બદલવાની જરૂર છે, તે તો ફક્ત તેમના લાભ માટે જ છે આપણા સુખ માટે નહીં.

પગલુ-૨૧

જ્યારે આપણે શુદ્ધ અને હકારાત્મક કંઈક શીખીએ છીએ, ત્યારે આપણે તેને એક સાધન તરીકે લેવાની જરૂર છે અને તેને તેજ દિવસમાં પ્રયોગ કરવાની જરૂર છે. જુઓ કે તે કેવી રીતે કાર્ય કરે છે, અવરોધો તપાસો, લાભોનો અનુભવ કરો અને તેનાથી આપણી જાતને સશક્ત કરો. આપણે માન્યતા સિસ્ટમ તમારા પ્રદર્શનને લોકો દ્વારા પ્રશંસા કરવામાં આવે છે સાથે ઉછેરવામાં આવ્યા છે. તેથી આપણા આત્મસન્માન, એટલે કે આપણે સારું પ્રદર્શન કરીએ ત્યારે જ સારું લાગે છે, અને આપણુ પ્રદર્શન અન્ય લોકો દ્વારા સ્વીકારવામાં આવે છે. ચાલો બાળકો અને આપણી આસપાસનાં લોકોમાંના મૂલ્યો અને ગુણોની પ્રશંસા કરીએ, જેથી કરીને દરેકજણ પોતાના સ્વાભાવિક મૂલ્ય, સિધ્ધાંતો દ્વારા તેમનુ આત્મસન્માનમેળવી શકે અને તે પ્રદર્શન જાહેર સ્વીકૃતિ પર નિર્ભર ના હોવુ જોઈએ. જ્યારે આપણે આપણા મૂળભૂત મૂલ્યો, સિદ્ધાંતો અને અખંડિતતા દ્વારા જીંદગી જીવીએ છીએ, ત્યારે આપણી ઊર્જા પ્રતીતિ આપણા બાળકોને તે મૂલ્યો દ્વારા જીવતા શીખવશે.

પગલુ-૨૨

આપણા મૂલ્યો અને સત્તાઓ આપણા પોતાના છે; આપણે દરેક પરિસ્થિતિમાં, દરેક સમયે અને દરેકજણ સાથે તેનો ઉપયોગ કરવાની ક્ષમતા ધરાવીએ છીએ. પ્રેમ અને કરુણાનું મૂલ્ય મારું છે, જો હું મારા બાળકો સાથે તેનો ઉપયોગ કરી શકું તો હું કામ પર મારી ટીમ સાથે પણ તેનો ઉપયોગ કરી શકું છું. જ્યારે આપણે આધ્યાત્મિક પીછેહઠ, પર્યાવરણ અને લોકો ત્યાં જઈએ છીએ ત્યારે એ જ શાંતિ અને શુદ્ધતા આપણામાં લાગી જાય છે, પરંતુ તે આપણી પોતાની ઊર્જા છે કે જે તેમના સંસર્ગમાં ઉભરી છે. હવે આપણે તેને ઘરે અને કામ કરવની જ્ગ્યાએ પણ બનાવી શકીએ છીએ. આપણે બીજે ક્યાંકથી શાંતિ મેળવી શકતા નથી; આપણે તેને કેવી રીતે બનાવવું તે કલા જરૂર શીખી શકીએ છીએ. અન્ય લોકોનો અભિપ્રાય, ટીકા અને તેમને નિયંત્રિત કરવાથી આપણી શાંતિની ઊર્જામાં ઘટાડો

થાય છે. ચાલો આપણે સભાનપણે લોકો વિશે અવલોકન અને ટીકા નહી કરવાનુ પસંદ કરીએ.

પગલુ-૨૩

માન્યતા પદ્ધતિ - જીવન એક સ્પર્ધા છે, જે ભય અને અસુરક્ષા ઉભી કરે છે અને તેથી મારું સુખ ઓછુ થાય છે મારી જીંદગી મારી યાત્રા છે જે મારા સ્થળે, મારી ગતિએ, મારી ક્ષમતા વાપરીને, અને મારા મૂલ્યો અને સિદ્ધાંતોના આધારે છે. માન્યતા પ્રણાલી સાથે જીવવું - જીવન એક સ્પર્ધા છે જે તણાવ પેદા કરે છે, ગુસ્સો, ઈર્ષ્યા, તિરસ્કાર અને શા માટે આપણે અનૈતિક પ્રણાલીઓનો આશરો લઈએ છીએ તે મુખ્ય કારણોમાંથી એક છે. આપણે કોઈની સાથે સ્પર્ધામાં નથી. આપણો સંદર્ભ એ ફક્ત આપણો પોતાનો છે, અને આપણે આપણા શ્રેષ્ઠ કરતાં વધુ સારુ મેળવવા તરફ કામ કરીએ છીએ. તે સુધારણા અને સશક્તિકરણની યાત્રા છે. ચાલો સ્પર્ધાના બદલે દરેક સાથે સહકાર કરીએ. હકારાત્મકતા જે આપણી અંદર બને છે અને આશીર્વાદ આપણને દરેકજણ પાસેથી મળે છે, જે આપણને સંતોષકારક, સુખી અને સફળ બનાવે છે.

પગલુ-૨૪

જ્યારે આપણે બીજાઓ સાથે તુલના અને સ્પર્ધા કરીએ છીએ ત્યારે આપણે ભય, અસુરક્ષા, ઈર્ષ્યા, તણાવ પેદા કરીએ છીએ અને તેનાથી આપણી ઊર્જા ઘટે છે. ચાલો આપણે ફક્ત પોતાના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ અને પોતાની જાતને આગળ ધકેલવા માટે અપણી બધી શક્તિનો ઉપયોગ કરીએ. ચાલો આજે આ માન્યતા પદ્ધતિ લઈએ અને તેની સાથે પ્રયોગ કરીએ - જીવન એક સુંદર યાત્રા છે, કે જેમાં હું મારી ક્ષમતા અને મૂલ્યો અનુસાર યાત્રા કરું છું. એકવાર આપણે પરિણામ અનુભવીએ પછી આપણે સમજીએ છીએ કે તે સત્ય છે અને તે આપણા નિયતિમાં ફેરફાર કરે છે. જ્યારે આપણે એક ધ્યેય બનાવીએ છીએ, ત્યારે આપણે ધ્યેયની કલ્પના કરીએ છીએ. કાલ્પનિકતા આપણને ધ્યેય હાંસલ કરવા માટે યોગ્ય પ્રકારના વિચારો કરવા માટે સક્રિય કરે છે. આપણે કોઈ શંકા અથવા ભયના વિચારો ન બનાવવા જોઈએ. મન વિરોધાની ભાષા સમજી શકતો નથી. જો આપણે કોઈ વિચાર બનાવીએ - મારે ગુસ્સે ન થવું જોઈએ - આમાં દ્રશ્ય એ બન્યુ કે ગુસ્સો કરવો. તેના બદલે વિચાર કરો કે - હું શાંતિપૂર્ણ છું અને દરેક પરિસ્થિતિમાં શાંતિ હોવાના દ્રશ્યની કલ્પના કરો.

પગલુ-૨૫

અપેક્ષા એટલે અન્ય લોકોના ભાવિ વર્તનની આગાહી કરવી. આપણે આપણી

ખુશીને તેમની વર્તણૂક પર નિર્ભર રાખીએ છીએ અને જો આપણી આગાહી પ્રમાણે વર્તણૂકના થાય તો આપણી લાગણીઓને ઠેસ પહોચે છે.. આપણી આસપાસના લોકો તેમની ક્ષમતા અનુસાર વર્તન અને કાર્ય કરશે, આપણે તેમની સાથે ફ્કત જે સાચી લાગણી અનુભવીએ છીએ તે શેર કરી શકીએ છીએ, પરંતુ એવી અપેક્ષા નથી રાખી શકતા કે તેઓ હંમેશા આપણા મુજબજ કરશે. બાળકો પાસેથી કંઇક કરવા માટેની અપેક્ષાઓ તેમના પર દબાણ લાવે છે અને તેમના વડીલોને ખુશ કરવા માટે સક્ષમ ન હોવાનો ભય પેદા કરે છે. આ તેમની કાર્યક્ષમતા ઘટાડે છે. આપણે સમજવુ જરૂરી છે કે તેઓને તેમની કાર્યક્ષમતા મૂજબ વર્તણૂક કરવા દેવી જોઇએ. ચાલો આપણે આપણા ગુણો ન છોડીએ, કારણ કે બીજાઓ આપણી અપેક્ષા મૂજબ જવાબ ન પણ આપે.

પગલુ-૨૬

દરેક વિચાર શરીરની કોશિકાઓ પર અસર કરે છે. ખોટી વિચારસરણી શરીરમાં એક રોગ ઉત્પન કરે છે. જ્યારે આપણે શરીરને સુધારીએ છીએ, ત્યારે આપણે વિચાર બદલીએ છીએ જેથી કરીને આપણે સંપૂર્ણ આરોગ્યનો અનુભવ કરી શકીએ. કાલ્પનિકતા સાથેનું મેડિટેશન એક શક્તિશાળી સાધન છે - જેમાં આપણે મનની શક્તિનો ઉપયોગ કરીએ છીએ - શરીરમાં રહેલી અડચણને એકદમ સાફ કરવા માટે પ્રેમ અને શાંતિનાં સ્પંદનો મોકલવા જોઇએ. શરીરને સુધારવા માટે, આપણે આપણી ભાવનાત્મકતાનાં અવરોધો દૂર કરવાની જરૂર છે. ચાલો આપણે ભૂતકાળની કોઈ પણ વસ્તુ પકડી નહી રાખીએ. આપણે ભૂતકાળમાં કરેલી ભૂલોને દોષ ના આપો. ચાલો આ વિચાર અને લાગણી કાઢી નાખો. જો અન્ય લોકોએ ખોટું કર્યું છે, તો ચાલો સમજીએ - તેઓ જે કર્યું તેના માટે તર્ક હશે. મારા મુજબ તેઓ ખોટા હતા, પરંતુ હજુ પણ મારી હાનિએ મારું સર્જન છે, અને હવે મારી પાસે ભુલી જવાની શક્તિ છે, એટલે કે તે વિચારોને મારા મનમાં ન રાખુ. મારી સાથે જે કંઈ થાય છે તે મારા ભૂતકાળના કર્મનું ફળ છે; હવે હું તેને ગૌરવ સાથે પતાવટ કરું.

પગલુ-૨૭

જો આપણે લોકોને જેવા છે તેવા રહેવા દઇએ તો, રીતે જીવીએ તેવું બનીએ, તો આપણી અપેક્ષાઓ પર દબાણ ન આપીએ, પછી આપણે તેમને મુક્ત કરીએ છીએ. આ પ્રેમ અને આદર છે. અલગ એટલે આપણી સ્થિતિ પરિસ્થિતિઓ અને અન્ય વર્તણૂકો દ્વારા પ્રભાવિત થતી નથી. જ્યારે આપણે અલગ હોઇએ છીએ, ત્યારે આપણે સ્થિર છીએ, અને તેથી અન્ય લોકો માટે લાગણીયુક્ત રીતે ઉપલબ્ધ બનીએ છીએ. અલગતા મજબૂત સંબંધો બનાવે છે.જોડાણ, પરાધીનતા

અને વ્યક્તિત્વ પ્રેમ નથી. કારણ કે જો કોઈ પીડામાં હોય તો બીજા એ જ પીડા અનુભવે છે, અને તેથી તે મદદ અને સારવાર માટે ઉપલબ્ધ નથી. આપણે અલગ કરવાનુ શરૂ કરીએ છીએ, તે અન્ય લોકોને બદલવા માટે પ્રોત્સાહન આપે છે. આપણે અન્યને બદલવા માટે ના કહી શકીએ. જ્યારે આપણે બદલીએ છીએ; વિશ્વમાં ફેરફારો આવે છે.ખોરાકની ઊર્જા મનની સ્થિતિ પર અસર કરે છે. તેથી શુદ્ધ અને સકારાત્મક વિચારો બનાવવા માટે આપણે સાત્વિક ખોરાકનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ, એટલે કે શાકાહારી, તાજા ખોરાક, શુદ્ધ સ્થિતિ અને સ્વચ્છ પર્યાવરણ.

પગલુ-૨૮

આધ્યાત્મિકતાનો અર્થ એ નથી કે માત્ર ‘હું આત્મા છું’ પરંતુ 'આત્મા બનો' છે. એટલે કે દરેક આત્માની ચેતના બીજા આત્મા સાથે વાતચીત કરે તે. આપણી ચેતના હવે શરીરની ચેતનામાંથી (એટલે કે શરીર, નામ, સ્થિતિ, સંબંધોની ચેતના) આત્માની ચેતનામાં (એટલે કે 'હું એક આત્મા છું, અને બીજું બધું જ મારું છે' ની સભાનતા)પસાર થાય છે, તેથી તે સ્મૃતિ હશે અને તે વિચારો, લાગણીઓ, વલણ, વર્તન, વ્યક્તિત્વ અને તેથી નિયતિ હશે. દિવસની યોગ્ય શરૂઆત માટે, આપણો પ્રથમ વિચાર ઉંચો હોવો જોઈએ. દિવસને શરૂઆત ભગવાનને ગુડ મોર્નિંગ કહીને શરૂ કરો. આપણા દિવસની પ્રવૃત્તિ શરૂ કરીએ તે પહેલાં, ચાલો આપણે ૧૦ મિનિટ આપણી સાથે રહીએ,અને આપણી સાચી ઓળખને યાદ કરવા શક્તિશાળી શુદ્ધ વિચારો બનાવીએ. આખા દિવસની યોજના બનાવો, આપણે આપણા વિચારોની કલ્પના કરીએ, સ્થિર અને દરેક પરિસ્થિતિ અને ક્રિયાપ્રતિક્રિયા પર અંકુશ રાખીએ છીએ.

“સુખ એક વિકલ્પ છે, પરિણામ નથી. જ્યાં સુધી તમે સુખી થવાનું પસંદ ન કરો ત્યાં સુધી કોઈપણ વ્યક્તિ તમને સુખી બનાવશે નહીં. તમારુ સુખ તમારી પાસે નહીં આવે તે ફક્ત તમારી અંદરથી જ આવી શકે છે”

- **રાલ્ફ માર્સલોન**

“આપણી પાસે કેટલું નથી તે નહી પણ આપણે કેટલો આનંદ માણીએ છીએ તે આપણને આનંદીત કરે છે”

- **ચાર્લસ સ્પુર્ગેનોન**

સારાંશ

પ્રકરણ-૧૧

સારાંશ

પ્રકરણ-૧૧

સારાંશ

પરિચય

આ પુસ્તક તમને અભ્યાસ સાથે માર્ગદર્શન દ્વારા માહિતી આપશે અને તમારી અસલ ક્ષમતાને અસિમિત બનાવશે. જો તમે સંપૂર્ણ માર્ગદર્શિકાને અનુસરો છો તો તમારી સાચી સંભવિતતા જોવા મળશે.

તમારા જીવનમાં તકો ગુમાવશો નહીં, કેમ કે તમારી પાસે અસંખ્ય સંભવિતતાઓ છે. જાગૃત રહો, વાંચો અને જાણો કે કેવી રીતે અમર્યાદિત બનવું. ક્રિયા લક્ષી બનો. દરેક પ્રકરણ તમને નવી સમજ આપશે અને દરેક પ્રકરણ એકબીજા સાથે જોડાયેલ છે. આ માર્ગદર્શન અને પુસ્તકમાં આપવામાં આવતી કવાયત હકારાત્મક અને આજીવન પરિણામો બનાવવા મદદરૂપ થશે.

પરિવર્તનની તમારી યાત્રાનો આનંદ માણો !!!!!!!!!!!!

પરિવર્તન

- પરિવર્તન શું છે?
- પરિવર્તન કેમ અને શામાટે જરુરી છે?
- પરિવર્તનનાં અનુભવનાં પ્રકાર
- મજબૂત કારણ કેવીરીતે શોધવુ?
- પરિવર્તન ક્યાં કરવું?
- પરિવર્તન માટે કયા સાધનો જરુરી છે?
- પરિવર્તનની પ્રક્રીયા

માન્યતા

- માન્યતા પ્રણાલી શું છે?
- કેમ માન્યતા મહત્વની છે?
- માન્યતાનાં પ્રકાર
- સાચી માન્યતા કેવીરીતે પસંદ કરવી?
- આપણી માન્યતા કેવીરીતે બદલવી?
- બાળપણમાં આપણી માન્યતા કેવી રીતે બને છે?
- માન્યતાને પસંદ કરવા માટેનાં જરૂરી સાધનો
- માન્યતા કેવી રીતે બદલવી
- બંને મન એક્બીજા સાથે વાતચીત કેવી રીતે કરે છે?

વિચાર

- વિચાર અને માન્યતા વચ્ચેનો સંબંધ
- આકર્ષણનો સિધ્ધાંત
- તમારા શબ્દો કરતા તમારા વિચારો વધુ મોટેથી બોલે છે
- હકારાત્મક કે નકારાત્મક વિચારો વિશેની માહિતિ
- વિચારોના પ્રકાર
- વિચારો શેનાથી પ્રભાવીત થાય છે
- વિચારોની શક્તિ
- માનસિક તાલીમ
- સાચી માનસિકતા
- બહારથી આવતા નકારાત્મક શબ્દોથી કેવીરીતે બચવું?
- વિચારો કેવીરીતે પસંદ કરર્શો?
- વિચારોનુ સંચાલન

લાગણી

- માણસોમાં લાગણી ક્યાંથી આવે છે?
- લાગણીઓની રચના
- સર્જનાત્મક કાલ્પનિકતા
- આપણને આપણી લાગણીઓની જરુર છે
- તમે કેવી લાગણી અનુભવો છો તે જાણો
- તમારી લાગણેઓ સાથે શુ કરવું?
- હુ શું અનુભવ કરું છુ એ મને કેવીરીતે ખબર પડે?
- પણ આ લાગણીઓ આવે છે ક્યાંથી?
- ખૂબજ તીવ્ર લાગણી છે. હુ સાચવી નથી શકતો હું શું કરુ?

@shehnusamanu

વલણ

- વલણ એટલે શું?
- તે ક્યાથી આવે છે?
- વલણનુ મહત્વ
- તે કેવીરીતે કામ કરે છે?
- તે કેવીરીતે બદલાય છે?
- આરામદાયક જ્ગ્યાની બહાર જીવો
- એકબીજાને મળવાના પરિણામો

ક્રીયા

- ધ્યેયની રચના અઠવાડીક/રોજ (કામ કરવું)

- ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબત
- જીવનનાં તમામ ૧૨ પાસાઓ માટે વિઝન બોર્ડ બનાવો
- આરામદાયક ના હોય તેવી સ્થિતિ પસંદ કરો

આદત

- તમારુ જીવન એ તમારી આદતોનો સરવાળો છે
- આદતનું ચક્ર
- સંકેત
- નિયમિત ક્રમ
- પુરસ્કાર
- સ્ટેક વધારો
- તમારી આસપાસનુ વાતાવરણ બદલો
- સારા લોકો જોડે રહો
- નિષ્ફળતાની યોજના બનાવો
- સારાંશ

વ્યક્તિત્વ

- વ્યક્તિત્વ એટલે શું?
- આપણું ચારિત્ય કેવીરીતે બદલવું?
- સૌથી પહેલા પોતાની જાતને બદલો
- પોતાની જાતની સંપૂર્ણ જવાબદારી લો
- પોતાનામાં શ્રધ્ધા રાખો

નિયતિ

- નિયતિ શું છે?
- નિયતિનાં પ્રકાર કેટલાં છે?
- તમારા સમય અને જીંદગીનાં માલિક બનો
- આરામ અને રમો
- અસિમિત આનંદ

પ્રકરણ-૧૨

મુખ્ય અભ્યાસ

પ્રકરણ-૧૨

મુખ્ય અભ્યાસ

પ્રકરણ-૨

અભ્યાસ-૧: પરિવર્તનનો અનુભવ શોધવો

અભ્યાસ-૨: કારણ શોધો

અભ્યાસ-૩: પ્રાધાન્યતા

પ્રકરણ -૩

અભ્યાસ-૪: માન્યતાઓને કેવી રીતે પસંદ કરવી?

અભ્યાસ-૫: રાતનાં સમયનો અભ્યાસ

અભ્યાસ-૬: તમારા જીવનના ૧૨ પાસાઓની માન્યતાઓને ચકાશો

પ્રકરણ -૫

અભ્યાસ-૭: સર્જનાત્મક કાલ્પનિકતા

અભ્યાસ-૮: સાત પગલાની લાગણીની પધ્ધતિ

પ્રકરણ -૭

અભ્યાસ-૯: ધ્યેયની રચના

અભ્યાસ-૧૦: વિઝન બોર્ડ બનાવો

અભ્યાસ-૧૧: અસ્વસ્થતાને વ્યવસ્થાપન કરવાના ૪ પગલાં

પ્રકરણ -૧૦

અભ્યાસ-૧૨: ભાવનાત્મક નિયતિ

અભ્યાસ-૧૩: શારીરિક નિયતિ

અભ્યાસ-૧૪: સંબંધની નિયતિ

અભ્યાસ-૧૫: નાણાકિય નિયતિ

અભ્યાસ-૧૬: તમારા સમયના માલિક બનો

અભ્યાસ-૧૭: આનંદ

વધારાની રોજ કરવાની આચારપદ્ધતિ

પ્રકરણ-૧૩

૫૦ મિનિટ સવારની આચારપધ્ધતિ

પ્રકરણ-૧૩

૫૦ મિનિટ સવારની આચારપધ્ધતિ

શ્વાસોશ્વાસ (૩ મિનિટ)

જ્યારે તમે એલાર્મ સાંભળો ત્યારે ઉભા થાઓ અને ઉંડા શ્વાસ લો. પછી શાંત થાઓ અને શાંતી અનુભવો. ઈષ્ટતમ સ્થિતિ બનાવવા માટે તમારી જાતને કેંદ્રિત કરો.

પ્રાર્થના (૧૫ મિનિટ)

- **કરુણા:**
  તમે જેને ખરેખર પ્રેમ કરો છો તેના વિશે વિચારો – તેનો ચહેરો કે સ્મિત જોઇને તમારુ દિલ વધુ ધબકવા માંડે તેના વિશે વિચારો. કરુણા અને પ્રેમની લાગણીઓની માનસિક નોધ લો. હવે કલ્પના કરો કે તમે આ કરુણા અને પ્રેમ તમારી આસપાસ મોકલો છો, રૂમ, ઘર, પાડોશી, શહેર, દેશ, ખંડ અને છેલ્લે આખી દુનિયામાં મોકલો છો.
- **કુતજ્ઞતા:**

  તમારે પોતાની જીંદગી, કારકિર્દીની જીંદગી અને તમારી જાત કે જેના વિશે તમે કુતજ્ઞતા અનુભવતા હોવ તેવી ત્રણ વસ્તુઓ વિશે વિચારો.
- **ક્ષમા:**
  પોતાને અને અન્યને ક્ષમા કરતા હોવ એવી કલ્પના કરો, ગુસ્સા અને દુખની લાગણી અનુભવો અને પછી તેને પ્રેમમાં ફેરવો.

સપનાઓ (૫ મિનિટ)

તમારા જીવનના ત્રણ સૌથી મહત્વપૂર્ણ લાંબા ગાળાના સપનાઓ (> ૩વર્ષ)ની સમીક્ષા કરો અને તે સપના પ્રત્યે લાગણીઓ કે સપનાઓને લગતી લાગણીઓ ઉમેરો પછી તે સપનાઓને હાંસલ કરવા માટે ભગવાન પ્રત્યે કુતજ્ઞતા રાખો.

કલ્પના (૧૦ મિનિટ)

- **ટુ ડુ ૭ દિવસની યોજના:**
  આગામી સાત દિવસ માટેના તમારા ધ્યેય લખો. તમારી આંખો બંધ કરો અને કલ્પના કરો કે તમારા બધા ધ્યેયો પૂરા થઇ ગયા છે.શું કરવુ તે જુવો, તમે શું અનુભવો છો તે જુવો અને તમારી આસપાસ શુ છે તેની કલ્પના કરો. તમારા નજીકના વ્યક્તિઓ વિશે વિચારો અને નોધો કે તેમનુ જીવન કેવીરીતે બદલાય છે.
- **ટુ ડુ રોજની યોજના:**

તમારા રોજના કરવાના ધ્યેય લખો. તમારી આંખો બંધ કરો અને કલ્પના કરો કે તમારા બધા ધ્યેયો પૂરા થઇ ગયા છે.શું કરવુ તે જુવો, તમે શું અનુભવો છો તે જુવો અને તમારી આસપાસ શુ છે તેની કલ્પના કરો. તમારા નજીકના વ્યક્તિઓ વિશે વિચારો અને નોધો કે તેમનુ જીવન કેવીરીતે બદલાય છે.

આશીર્વાદ (૧૫ મિનિટ)

- **ભગવાન સાથેની અંગત વાતચીત:**

તમને જેવી રીતે આમદાયક લાગે તેમ પ્રાર્થના કરો અને તમારા હ્રદયમાં ઉત્પન થતા સવાલો કે જેના જવાબ તમારે જોઇએ છે તેના વિશે પુછો. દસ મિનિટમાં જેટલા પણ જવાબ મળે તે બધાજ લખો.

- **ભગવાન પાસેથી આશીર્વાદ લો**

તમે કલ્પના કરો કે ઉચ્ચતમ શક્તિ તમારા સપનાઓની પરિપૂર્ણતા માટે તમને ટેકો આપવા તૈયાર છે.

આ શક્તિ તમારા માથાથી, કપાળ, આંખો, ચહેરા, દરદન, ખભા, હાથ, પેટ,હીપ્સ, જાંઘ, પગ અને પંજા સુધી વહન કરે છે તેવુ અનુભવો. તમે સુરક્ષીત છો એવી કલ્પના કરો અને તમે તમારી આસપાસની એવી શક્તિથી ઘેરાયેલા છો જે તમને રક્ષણ આપે છે અને તમને તમારા સપના તરફના યોગ્ય રસ્તા પર ચાલવામાં મદદ કરે છે.

આ ઉચ્ચતમ શક્તિની કલ્પના કરો અને તમારા દિવસની શરુઆત કરો. તમે જ્યારે તૈયાર થઇ જાવ ત્યારે આંખો ખોલી શકો છો!

@snehnusainamu

કસરત (૧ મિનિટ)

ઉભા થાઓ અને ૬0 સેકંડ સુધી કસરત કરો.તમે એક મિનિટ સુધી કુદકા પણ મારી શકો છો. જંપીંગજેક્સ, પુશઅપ્સ, લંગ્સ કે સીટઅપ્સ પણ કરી શકો છો. ધ્યેય એ છે કે તમારા મગજમાં લોહીનુ અને ઓક્સીજનનુ ભ્રમણ વધુ થાય.

પાણી (૧ મિનિટ)

શરીરના શુધ્ધીકરણ માટે બે ગ્લાસ ચોખ્ખુ પાણી પીવો.જ્યારે તમે સવારે ઉઠો ત્યારે તમે પાણી વગર આઠ કલાક પસાર કર્યા હોય છે તેથી પાણી વગરના સમયને પૂરવા સવારની શરૂઆતમાં પાણીની જરૂરીયાત વધુ હોય છે.

પ્રકરણ-૧૪

૩૦ મિનિટ રાતની આચારપધ્ધતિ

પ્રકરણ-૧૪

૩૦ મિનિટ રાતની આચારપધ્ધતિ

પુસ્તક (૧૫ મિનિટ)

૧૫ મિનિટ પ્રેરણાદાયી કે આધ્યાત્મિક પુસ્તક વાંચો.

મનને શુધ્ધ કરો (૪ મિનિટ)

ઉઘતા પહેલા મનમાં રહેલી બધીજ સમસ્યાઓને હલ કરી દો. જવાબ આપી મનમાં રહેલી સમસ્યાઓને દૂર કરો અથવા એવી સૂચના આપો કે આપણે એના વિશે આવતીકાલે વિચારીશુ, નહીતો શરીર ઉઘશે પણ મન વિચારતુ જ રહેશે અને ક્યારેય તેને આરામ નહી મળે.

આ સમસ્યાથી ઉપર ઉઠો અને સમસ્યા કેમ થઇ તેના વિશે વિચારવાને બદલે તેના હલ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.હંમેશા હલ વિશે વિચારો સમસ્યા વિશે નહી.

પ્રાર્થના (૧ મિનિટ)

આજે તમારી સાથે જેટલી પણ સારી વસ્તુ થઇ તેના પર કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો.

રીલેક્ષ (૧૦ મિનિટ)

- આરામની સ્થિતિમાં બેસો અને મનને ત્રણ વાર રીલેક્ષનો આદેશ આપો.
- તમારા પગના તળીયા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને મનને રીલેક્ષનો આદેશ આપો.
- તમારા પગ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને મનને રીલેક્ષનો આદેશ આપો.
- તમારા જાંઘ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને મનને રીલેક્ષનો આદેશ આપો.
- તમારા હીપ્સ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને મનને રીલેક્ષનો આદેશ આપો.
- તમારા પેટ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને મનને રીલેક્ષનો આદેશ આપો.
- તમારા હાથ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને મનને રીલેક્ષનો આદેશ આપો.
- તમારા ખભા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને મનને રીલેક્ષનો આદેશ આપો.
- તમારા ગળા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને મનને રીલેક્ષનો આદેશ આપો.

લેખકે જીંદગીનાં દરેક પાસાઓના પરિવર્તનની લાગણીઓ આ પુસ્તકમાં દર્શાવી છે. પરિવર્તની યાત્રા તમારી જીંદગી અને તમારી દુનીયા તરફના નવા આયામો શોધે છે.

આ પુસ્તક તે લોકો માટે ઉપયોગી સાધન છે જેઓ તેમના સ્થિર જીવન, વ્યક્તિગત પરિવર્તન અને નેતૃત્વ માટે કંઇક શોધી રહ્યા છે. જે લોકો જીવનમાં પરિવર્તન અને આગળ વધવાનો અનુભવ કરવા માંગે છે તે લોકો માટે આ પુસ્તક એક ગંભીર મેસેજ વ્યક્ત કરે છે.

આ પુસ્તક સલાહ સૂચન નથી. તે જીવનમા વિશ્વની સારી વ્યક્તિ બનવા માટેના ઉકેલો વિશે વિચારવા અને શોધવા માટેનુ એક પ્લેટફોર્મ છે. આ પુસ્તક તમને સુખ, પ્રેમ,પરિવર્તન અને વિકાસ માટે એક નાની પરંતુ અર્થપૂર્ણ જ્ઞાનપણ, સૂચના, અભ્યાસ પુરા પાડે છે.

“જો તમારે પરિવર્તિત થવુ હોય તો આરામદાયક ક્ષેત્રમાંથી બહાર આવવુ પડશે કારણકે જાદુ હંમેશા આરામદાયક ક્ષેત્રની બહારજ થાય છે”

- ચિંતન પટેલ

“તમારા પ્રમાણે દુનિયા બદલાય એવી કામના રાખવા કરતા પોતાની જાતને બદલવાની કામના કરો. જો આવુ કરશો તો તમારી આસપાસની દુનિયા આપોઆપ બદલાઇ જશે.

- ચિંતન પટેલ

ચિંતન પટેલ